کھانوں کی زینت لطف و چاشنی کو دوبالا کرے

اور مختلف امراض و علاج میں استعمال کے طریقہ جات

اچار چٹنی جام جیلی اور مارملیڈ

بنانے کے طریقے حفاظت کے اصول پر ایک سائنٹیفک کتاب

یف

حکیم [illegible] حسین عابد

معاونت

ندا فاطم

مکتبہ داستان



اچار چٹنی جام جیلی
اور مارملیڈ
حکیم عابد حسین عابدؔ
مکتبہ دانیال، لاہور
غزنی سٹریٹ اُردو بازار لاہور
Mob:0333-4276640 Ph042-7660736

کتاب .... اچار چٹنی جام جیلی اور مارملیڈ
رائٹر .... حکیم عابد حسین عابدؔ
پرنٹرز .... ندیم یونس پرنٹرز لاہور
قیمت .... =/ 90 روپے

فہرست مضامین

-1 انتساب 19
-2 عرض حال 20
-3 عرض ناشر 22
-4 غذا اور اس کی اہمیت 23
-5 انسانی غذا میں چھ اہم ترین اجزاء 24
-6 کاربوہائیڈریٹس 24
-7 چکنائیاں لپیڈز 25
-8 لحمیات 26
-9 معدنی نمکیات 27
-10 پانی 29
-11 وٹامنز 30
-12 وٹامن اے 34
-13 وٹامن اے کے حصول کے اہم ذرائع اور مقدار حصول 34
-14 وٹامن بی کمپلیکس 38
-15 وٹامن بی I کے حصول کے اہم ذرائع 40
-16 وٹامن بی II کے حصول کے اہم ذرائع 42
-17 وٹامن بی III کے حصول کے اہم ذرائع 44
-18 پنٹوتھنیک کے حصول کے ذرائع 46
-19 وٹامن بی VI کے حصول کے ذرائع 47

20- بائیوٹن کے حصول کے ذرائع 48
21- فولک ایسڈ کے حصول کے ذرائع 48
22- وٹامن بی (12) کے حصول کے ذرائع 49
23- کولین کے حصول کے ذرائع 50
24- وٹامن بی کی افادیت 52
25- وٹامن سی 53
26- وٹامن سی کے حصول کے ذرائع 54
27- وٹامن ڈی 57
28- وٹامن ای 58
29- وٹامن کے 59
30- پھلوں اور سبزیوں کے تحفظ کے طریقے 60
31- چھوٹی الائچی 61
32- کیمیائی ساخت 61
33- اجوائن 62
34- کیمیائی ساخت 62
35- ادرک 63
36- کیمیائی ترتیب 64
37- استعمال۔افعال 64
38- وڈی الائچی 65
39- کیمیائی ترتیب 66
40- افعال واستعمال 66
41- دارچینی 66

42- کیمیائی ترتیب 67
43- استعمال وافعال 67
44- زیرہ 68
45- زیرہ سفید 68
46- کیمیائی ترتیب 68
47- خواص 69
48- زیرہ سیاہ 69
49- افعال واستعمال 69
50- سونف 70
51- کیمیائی تناسب 70
52- افعال واعمال 70
53- رائی (مسٹرڈ) 71
54- کیمیائی تناسب 71
55- افعال وخواص 71
56- کلونجی 72
57- کیمیائی ترتیب 72
58- افعال واستعمال 72
59- لونگ 73
60- افعال واستعمال 73
61- کیمیائی ترتیب 74
62- کالی مرچ 75
63- کیمیائی ساخت 75

-64	استعمال وفوائد	75
-65	سرخ مرچ	77
-66	افعال وخواص	77
-67	کیمیائی ترکیب	77
-68	نقصانات	78
-69	معالجاتی استعمال	78
-70	میتھی	79
-71	کیمیائی ترکیب	80
-72	ہلدی	80
-73	افعال وخواص	80
-74	کیمیائی ترکیب	81
-75	افعال وخواص	81
-76	دھنیا	82
-77	کیمیائی شناخت	82
-78	افعال وخواص	82
-79	پیاز	83
-80	کیمیائی ترکیب	83
-81	پیاز زمانہ قدیم میں	83
-82	قرآن پاک میں پیاز کا تذکرہ	84
-83	پیاز سے متعلق حدیث مبارکہ	84
-84	افعال وخواص	84
-85	طبی استعمال	85

-86	اچار کی تیاری میں پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب	86
-87	پھپھوندی	87
-88	خمیر	88
-89	جراثیم	88
-90	اچار چٹنی مربے کو محفوظ کرنے والی ادویہ	90
-91	سرکہ انگوری دیسی طریقہ سے بنانا	90
-92	سینتھٹک سرکہ بنانے کا طریقہ	91
-93	سرسوں کا تیل	91
-94	لیموں کا جوس	91
-95	املی کا جوس	92
-96	نمک	92
-97	قوام کی تیاری	92
-98	آم کا اچار	93
-99	کیمیائی اور غذائی ترکیب	94
-100	آم کا اچار بنانے کی ترکیب	94
-101	آم کا اچار (دیگر)	95
-102	آم کا ترش اچار	96
-103	آم کا گولا اچار	97
-104	آم کا نرگسی اچار	97
-105	اجزاء	97
-106	ادرک کا اچار	98
-107	آڑو کا اچار	99

108- اچار کی تیاری کی ترکیب 99
109- آلو کا اچار 99
110- آلو کی تاریخ 100
111- آلو افعال و استعمال 100
112- آلو آپ کی جلد (SKIN) کو کیسے چمکدار بناتا ہے 101
113- اچار بنانے کی ترکیب 101
114- اناس کا اچار 101
115- جدید تحقیقات 102
116- طبی استعمال 102
117- اچار بنانے کی ترکیب 102
118- انگور کا اچار 102
119- قرآن پاک میں انگور کا تذکرہ 103
120- افعال و خواص 104
121- جدید تحقیقات 104
122- اچار بنانے کی ترکیب 104
123- آلو بخارے کا اچار 105
124- افعال و خواص 105
125- جدید تحقیقات 106
126- اچار بنانے کی ترکیب 106
127- آملہ کا اچار 106
128- جدید تحقیقات 107
129- افعال و خواص 107

130- تحقیقات مزید 107
131- اچار بنانے کی ترکیب 108
132- اخروٹ کا اچار 109
133- مغزیات کیا ہیں؟ 109
134- تحقیقات جدید 110
135- اچار کیسے بنائیں 110
136- سبز چنے کا اچار 111
137- جدید تحقیق 112
138- افعال و خواص 112
139- اچار کیسے تیار ہوگا 113
140- بینگن کا اچار 114
141- اچار بنانے کی ترکیب 114
142- پیاز کا اچار 115
143- اچار بنانے کی ترکیب 115
144- پھول گوبھی کا اچار 115
145- جدید تحقیقات 116
146- اچار بنانے کی ترکیب 117
147- ٹماٹر کا اچار 117
148- جدید تحقیقات 118
149- کیمیائی تناسب 119
150- اچار بنانے کی ترکیب 120
151- زمین قند کا اچار 121

152-	افعال وخواص	121
153-	اچار بنانے کی ترکیب	122
154-	دوسرا طریقہ برائے اچار زمین قند	122
155-	زیتون کا اچار	123
156-	قرآن پاک میں زیتون کا ذکر	123
157-	افعال وخواص	123
158-	روغن زیتون کی افادیت	124
159-	زیتون تاریخی حوالے	125
160-	تحقیقات جدید	126
161-	اچار بنانے کی ترکیب	126
162-	سوہانجنا کا اچار	127
163-	افعال وخواص	127
164-	جدید تحقیقات	127
165-	طبی خواص	128
166-	اچار بنانے کی ترکیب	128
167-	سیب کا اچار	129
168-	انسانی زندگی میں سیب کی اہمیت اور ضرورت	129
169-	جدید تحقیقات	130
170-	اچار بنانے کی ترکیب	132
171-	شلجم کا اچار	132
172-	جدید تحقیقات	133
173-	اچار بنانے کی ترکیب	133

174-	فالسہ کا اچار	134
175-	افعال واعمال	134
176-	اچار بنانے کی ترکیب	135
177-	کٹھل کا اچار	135
178-	اچار بنانے کی ترکیب	136
179-	کرنجوا کا اچار	137
180-	اچار بنانے کی ترکیب	138
181-	کریلے کا اچار	138
182-	تحقیقات جدید	139
183-	غذائی استعمال	140
184-	اچار بنانے کی ترکیب	140
185-	ڈیلے کا اچار	140
186-	اچار بنانے کی ترکیب	141
187-	کمرک کا اچار	141
188-	اچار بنانے کی ترکیب	142
189-	کھجور کا اچار	142
190-	قرآن مجید میں کھجور کا تذکرہ	143
191-	کھجور کے لیے حدیث مبارکہ	145
192-	کھجور کی تاریخ	145
193-	جدید تحقیقات	146
194-	اچار بنانے کی ترکیب	147
195-	طریقہ تیاری اچار (دیگر)	147

196- گاجر کا اچار 148
197- جدید تحقیقات 148
198- تحقیقات مزید 149
199- افعال وخواص 149
200- اچار کی تیاری کی ترکیب 150
201- ہری مرچ کا اچار 151
202- اچار کی تیاری کی ترکیب 151
203- لوبیا کا اچار 151
204- افعال وخواص 152
205- اچار کی تیاری کی ترکیب 152
206- لوکی کا اچار 153
207- قرآن مجید میں کدو کا تذکرہ 153
208- جدید تحقیقات 154
209- اچار بنانے کی ترکیب 155
210- لسوڑھے کا اچار 155
211- اچار کی تیاری کا طریقہ 156
212- لیموں کا اچار 156
213- جدید تحقیقات 157
214- اچار بنانے کی ترکیب 158
215- کھٹے کا اچار 158
216- اچار کی تیاری 159
217- مٹے کا اچار 159

218- جدید تحقیقات 160
219- اچار بنانے کی ترکیب 160
220- چٹنی کیا؟ کیوں؟ کیسے؟ 161
221- چٹنی کی تیاری میں احتیاطیں 162
222- چاشنی کی تیاری اور قوام کیسے پکا ہوتا ہے؟ 162
223- آم کی چٹنی نمبر1 163
224- آم کی چٹنی نمبر2 163
225- آم کی چٹنی نمبر3 164
226- آم کی چٹنی بنانے کا چوتھا طریقہ 164
227- آم کی بگھار والی چٹنی 165
228- آم کی ایک اور خوش ذائقہ چٹنی 165
229- آم کی اجوائن والی چٹنی 165
230- آم اور کشمش کی چٹنی 166
231- آم کی میٹھی چٹنی 166
232- آم کی لچھے دار چٹنی 167
233- پکے پختہ آموں کی چٹنی 167
234- آموں کی دیسی چٹنی 168
235- ایک اور چٹنی اور وہ بھی آم کی 168
236- پکے آموں کی چٹنی 168
237- کچے آم کی چٹنی 169
238- ادھ کچے آم کی چٹنی 169
239- کچے آموں کی ایک اور چٹنی 169

240-	آم کی ایک اور خوش ذائقہ ڈش (چٹنی)	170
241-	آم کی میٹھی چٹنی	170
242-	کھڑے مصالحے کی آم کی چٹنی	170
243-	آم کی کھٹی میٹھی چٹنی	171
244-	املی کی چٹنی	171
245-	کچی املی کی چٹنی	172
246-	املی کی ایک اور چٹنی	172
247-	املی کی میٹھی چٹنی	172
248-	فوری املی کی چٹنی	173
249-	بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریضوں کے لیے املی کی چٹنی	173
250-	املی کی سستی چٹنی	173
251-	آلو بخارے کی چٹنی	174
252-	آلو بخارے کی کھجوری چٹنی	174
253-	آلو بخارے کی سیب والی چٹنی	174
254-	آلو بخارے کی منقے والی چٹنی	175
255-	آلو بخارے کی خربوزے والی چٹنی	175
256-	آلو بخارے کی مغزیات والی چٹنی	175
257-	ٹماٹروں کی چٹنی	175
258-	تازہ ٹماٹروں کی تازہ چٹنی	176
259-	ٹماٹروں کی رنگ برنگی چٹنی	176
260-	ٹماٹر کی بگھار والی چٹنی	176
261-	ٹماٹر اور کشمش کی چٹنی	177

262-	ٹماٹر کی مارواڑی چٹنی	177
263-	ٹماٹروں کی سونٹھ والی چٹنی	177
264-	کچے ٹماٹروں کی چٹنی سیب کے ساتھ	178
265-	کچے مصالحہ کی ٹماٹر کی چٹنی	178
266-	ٹماٹر کی چٹنی دار چینی والی	178
267-	ٹماٹر اور سبز دھنیا کی چٹنی	179
268-	ٹماٹر کی مکھن والی چٹنی	179
269-	ٹماٹر کی سرکے والی چٹنی	179
270-	ٹماٹر کی ایک اور کٹے مصالحے والی چٹنی	180
271-	نورتن چٹنی	180
272-	چٹنی بارہ مصالحہ (مغلئی)	180
273-	اچانک چٹنی	181
274-	جھٹ پٹ چٹنی چٹخارے دار	182
275-	طبی چٹنی (فوری تیار)	182
276-	ایک اور جھٹ پٹ چٹنی	184
277-	عجیب لذت بھری چٹنی	184
278-	کیلے کی چٹنی	185
279-	ٹماٹر کی چٹنی	185
280-	ترش چٹنی	186
281-	مربہ جات	187
282-	مربہ سیب	187
283-	مربہ بہی	188

284- ناشپاتی کا مربہ 188
285- آم کا مربہ 188
286- آم کا مربہ (دیگر) 189
287- آم کا مربہ (دیگر) 189
288- خوبانی کا مربہ 190
289- آلو بخارے کا مربہ 190
290- انگور کا مربہ 191
291- آلوچے کا مربہ 191
292- بیر کا مربہ 191
293- سنگترے کے چھلکوں کا مربہ 192
294- ٹماٹر کا مربہ 192
295- گاجر کا مربہ 193
296- گاجر کا مربہ (دیگر) 193
297- ادرک کا مربہ 194
298- مربہ آملہ 194
299- انجیر کا مربہ 195
300- اناس کا مربہ 195
301- مربہ بیگری 195
302- پپیتا کا مربہ 196
303- پلول کا مربہ 197
304- پیٹھے کا مربہ 198
305- تربوز کا مربہ 198

306- جامن کا مربہ 199
307- جامن کا مربہ (دیگر) 199
308- چقندر کا مربہ 200
309- تمے کا مربہ 201
310- خوبانی کا مربہ 202
311- خشک کھجور کا مربہ 203
312- سپاری کا مربہ 203
313- ستاور کا مربہ 205
314- آلو کا مربہ 206
315- ناریل کا مربہ 207
316- ھڑڑ کا مربہ 209
317- کروندہ کا مربہ 210
318- جام جیلی اور مارملیڈ بنانا اور اس کی احتیاطیں 211
319- سیب کا جام 213
320- گریپ فروٹ کا جام 213
321- خوبانی کا جام 214
322- سٹرابیری کا جام 214
323- انجیر کا جام 215
324- امرود کا جام 215
325- ٹماٹر کا جام 216
326- تربوز کے چھلکے کا جام 216
327- آلوچہ کا جام 217

328- ملے جلے پھلوں کا جام	217
329- مارملیڈ اور جیلی کی تیاری	218
330- سیب کی جیلی	218
331- امرود کی جیلی	219
332- امرود کی جیلی دیگر	219
333- آم کی جیلی	220
334- مالٹے کا مارملیڈ	220
335- نارنج کا مارملیڈ	221
336- سنگترے کا مارملیڈ	222

انتساب

اپنی شریک حیات محترمہ لبنیٰ عابد کے نام بہت سی دعاؤں کے ساتھ کہ جن کے حصے کے وقت میں سے اور جن کے کچن کے تجربات میں سے رہنمائی حاصل کرتے ہوئے اپنی بیٹی ندا فاطمہ کی معاونت سے یہ کتاب آپ کی خدمت میں پیش کرنے کے قابل ہو سکا اللہ تعالیٰ میری شریک حیات کو لمبی عمر عطاء کرے کہ وہ میرے گھر بچوں کی دیکھ بھال کرتی رہیں اور میں آپ لوگوں کے لیے نت نئی معلومات لے کر حاضر ہوتا رہوں۔

حکیم عابد حسین عابد

عرض حال

الحمدللہ پاکستان ایک بڑا زرعی ملک ہے اور زراعت میں نئے رجحانات کی وجہ سے بفضل تعالیٰ پھلوں سبزیوں کی پیداوار میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ رب کائنات کی اس عطاء سے مملکت خداداد کے باسیوں کیلئے ان سے متعلق مختلف مصنوعات جیسے اچار چٹنی، مربہ جات، جام، جیلی، مارملیڈ وغیرہ ہیں کی تیاری اور فروخت ایک انتہائی منافع بخش کاروبار ہے۔ اس سے نہ صرف کسانوں کی محنت کا عوض ان کو فوری مل جاتا ہے بلکہ بہت سی صنعتوں کو پھلنے پھولنے کے مواقع ملتے ہیں جبکہ غذائی مسائل کا حل بھی نکلتا ہے۔ یعنی صرف لذت کام و دھن ہی نہیں بلکہ اچھا کاروبار جو آپ اپنے گھر میں آسانی سے چلا سکتے ہیں بھی آپ کی ملکیت ہو جاتا ہے اس کتاب میں مندرجہ بالا مقاصد کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کو ان معاملات میں طاق کرنے کے واسطے بہترین اور تازہ ترین معلومات آپ کے گوش گذار کرنے کی کوشش کی گئی ہے اُمید ہے اللہ تعالیٰ جل شانہ کی مہربانی سے آپ لوگوں کو پسند آئے گی اور اس کتاب کی رہنمائی سے جو لوگ کاروبار شروع کریں گے اور جن جن لوگوں کا رزق اس سے چلے گا میں اُن کیلئے دُعا گو ہوں وہ میرے اور میرے اسلاف افراد خاندان کیلئے دعا گو ہوں۔ شکریہ

اس کتاب کی تیاری میں میری زوجہ محترمہ لبنیٰ عابد اور میری صاحبزادی ندا فاطمہ کی مشاورت بھی شامل رہی میں اُن کا بھی شکر گزار ہوں اس کتاب کے لکھنے کی ترغیب دینے

والے مکتبہ دانیال کے کرتا دھرتا محترم محمد ابوبکر صدیق صاحب کیلئے بھی بہت سی دُعائیں اور میرے محترم ڈاکٹر کیپٹن محمد اکرم میڈیکل سپرنٹنڈنٹ جناح ہال سٹی ڈسٹرکٹ گورنمنٹ لاہور اور ڈاکٹر امجد جعفری صاحب ڈسٹرکٹ آفیسر ہیلتھ III (ڈی ڈی اور ریونیو سٹی ڈسٹرکٹ گورنمنٹ لاہور جو دونوں اچھے مشورے صرف دیتے ہی نہیں اُن پر عمل بھی کرواتے ہیں کیلئے نیک تمنائیں ہمیشہ میرے قلب اور ہونٹوں پر رہتی ہیں خدا انہیں مزید ترقیوں سے سرفراز کرے۔ آخر میں عرض ہے کہ غلطیوں کے سلسلہ میں انسان خاصہ فراخ دل واقع ہوا ہے تو اس کتاب کے سلسلے میں جو جو اغلاط پائیں مجھے ضرور مطلع فرمائیں۔ ایک بڑے اچھے حکیم محمد سلیمی کو تو میں بھول رہا تھا کہ وہ مجھ سے چھوٹا ہونے کے باوجود بہت بڑا ہے اللہ ترقی اور عظمتوں سے نوازے آمین۔

31 دسمبر 2005ء

حکیم عابد حسین عابد
0300-4304951
ا۔مین بازار چوک گوالمنڈی لاہور

عرض ناشر

اچار چٹنی مربے اور جام جیلی مارملیڈ کی بہت سی کتب اس وقت مارکیٹ میں دستیاب ہیں تو اس فیلڈ میں آنے کو کچھ کیا تو ہونا چاہئے تھا اس معاملے میں حکیم صاحب موصوف سے عرض کیا تو اُنہوں نے وعدہ تو بہت پہلے کیا تھا مگر تکمیل آج کی اس شب مبارک جس کو لیلتہ القدر کہا گیا اس میں اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کا نزول ہوتا ہے ہوئی اس میں بہت کچھ کیا ہے بالخصوص جو پھل اور سبزیاں اس مقصد کیلئے استعمال کی جارہی ہیں اُن کے افعال وخواص جو اس سے قبل کی کتب میں موجود نہ ہیں آپ کو اپنی صحت کیسے درست رکھنا ہے اس سلسلہ میں کون سے انزائمز آپ کیلئے کس کس طرح سے فراہمی صحت کرتے ہیں اور کون سی سبزی یا پھل وہ انزائم بنانے میں معاون ہے کس غذا کو کس موسم میں اور کس بیماری میں استعمال کرتا ہے اور سب سے بڑھکر آپ کو ایک گھریلو کارخانہ (کاٹیج انڈسٹری) کس طرح چلانا ہے اور کس طرح اپنے بچوں کا رزق فراہم کرنے کا وسیلہ بنانا ہے یہ اس کتاب کا مقصد ہے ہم اس مقصد کے حصول میں کس حد تک کامیاب ہوئے ہیں اس کا فیصلہ آپ نے کرنا ہے جوق در جوق اس کتاب کو خرید کر اپنے اور اپنے خاندان کے لیے رزق میں وسعت پیدا کریں۔

طالب دُعا
محمد ابوبکر صدیق
مکتبہ دانیال

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

غذا اور اس کی اہمیت

اس کائنات رنگ و بو میں اللہ تعالیٰ کی جانب سے مخلوق کیلئے انواع واقسام کے پھل سبزیاں پیدا فرمائی گئی ہیں جو کہ علاقوں اور موسموں کے اعتبار سے مسلسل خالق باری تعالیٰ کی مخلوق پر مہربانی کے جاری وساری رہنے کا اعلان ہے۔ چونکہ تمام مخلوق میں حضرت انسان کو حس ذائقہ عطا ہوئی تو انسان نے قدرت کاملہ کے عطاء کردہ ذائقوں کو تو اپنایا بھی جبکہ بتدریج اُن میں مزید تجربات کر کے علاقوں کے مطابق مختلف انواع کے پھل اور سبزیوں کو ملا کر اُن سے نئے ذائقے ایجاد کیئے۔ مربہ جات، مشروبات، چٹنیاں اور اچار ان کی کچھ مثالیں ہیں جنھیں ہر ملک میں اُن کی اپنی زبان میں مختلف نام دیئے گئے ہیں اب چونکہ ہر پھل یا سبزی پورا سال نہ تو پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی فریز کر کے اُس کو بعینہ استعمال میں لایا جا سکتا ہے تو انسان نے ان کو اچار وغیرہ کے رُوپ میں محفوظ کر کے سارا سال قابل استعمال حالت میں رکھنے میں کامیابی حاصل کی اور آج ہر علاقہ میں آبادی کے مطابق مختلف کمپنیاں اور دکانداران کی فراہمی کا ذریعہ ہیں آج سے پچاس سال پہلے جب دیہی علاقوں سے لوگ اپنے شہری عزیزوں سے ملاقات کرنے آتے تھے تو یہ سوغات لے کر آتے تھے ہمارے دیہی علاقوں میں آج بھی ہر گھر میں اچار ایک ضروری آئیٹم خیال کیا جاتا ہے جو کہ نہ صرف چٹ پٹے ہونے کی بناء پر منہ میں بہت رنگ ذائقے بھرتا ہے بلکہ پیٹ بھرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہے۔ جبکہ اس کاروبار کے ساتھ منسلک خاندانوں کیلئے نفع بخش کاروبار ثابت ہوتا ہے فی زمانہ ان چیزوں کو کمرشل بنیادوں پر تیار کر کے بہتر مارکیٹنگ کے بل پر بہت سی کمپنیاں یہ اشیاء تیار کر رہی ہیں چونکہ جسم انسانی کی بہتر نشوونما اور صحت مند افزائش کیلئے اچھی غذا انتہائی ضروری ہے۔ چنانچہ انسانی غذائی ضروریات پر گفتگو ضروری ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆

انسانی غذائی ضروریات

انسانی غذا میں چھ اہم ترین اجزا

1- نشاستہ دار اغذیہ (کاربوہائیڈریٹس CARBO HYDRATES)
2- چکنائیاں (لیپڈز LIPIDS)
3- لحمیات (پروٹین PROTIENS)
4- حیاتین (وٹامن VITAMIS)
5- معدنی نمکیات (منرل سالٹ MINERAL SALT)
6- پانی (واٹر WATER)

(کاربوہائیڈریٹس) Carbohydrates نشاستہ دار اغذیہ

یہ آکسیجن ھائیڈروجن اور کاربن سے مل کر بنتے ہیں ان کی کیمیائی مقدار کا تناسب پانی سے مطابقت رکھتا ہے ان کا کام کیمیائی عمل کے ذریعہ انسان کو جسمانی توانائی کی فراہمی ہے ان کی زیادہ مقدار چاول گندم، مکئی، جوار باجرہ اوران سے بنی اشیاء سے حاصل ہوتی ہے جبکہ سبزیوں جیسے گاجر، مولی، شلجم، چقندر، اور آلو وغیرہ بھی اس کے حصول کی سورس ہیں سادہ شکر انگور میں پائی جاتی ہے جبکہ دیگر پھلوں میں سے فروکٹوز (Fructose) پائی جاتی ہے گنے اور چقندر میں ڈائی سیکر ائیڈ اور دودھ میں سے لیکٹوز شامل ہوتے ہیں کاربوھائیڈرئیٹس والی غذا کھانے سے ہمارا جسم توانائی حاصل کرتا ہے یہ خوراک کے حصول کا سب سے سستا ذریعہ ہیں جسم انسانی میں کاربوھائیڈرائیٹس جگر اور عضلات میں گلائیکوجن کی صورت میں جمع ہو جاتے ہیں وگرنہ وقت کے ساتھ چکنائی کی صورت میں اختیار کر کے جلد کی تہوں میں یا جسم کی دوسری بافتوں میں جمع ہوکر موٹاپے کا باعث ہوتے ہیں۔
مزدوروں اور جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے کاربوھائیڈریٹس کی مقدار غذا

میں زیادہ ہونا چاہئے اس کے علاوہ بچوں کو اس کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جسمانی مشقت نہ کرنے والوں کو نشاستہ دار غذائیں احتیاط سے استعمال کرنا چاہئیں ان غذاؤں کی زیادتی موٹاپا، بلڈ پریشر، شوگر اور دل کی بیماریاں پیدا کرتی ہے یعنی ان غذاؤں کو احتیاط سے استعمال کرنے والے صحت مند رہتے ہیں۔

(۲) (چکنائیاں لیپڈز Lipids)

انسان فیٹس دو طرح سے حاصل کرتا ہے ایک ذریعہ حیوانی ہے جسے گھی مکھن بالائی، چربی والا گوشت، مچھلی کا تیل وغیرہ جبکہ دوسرا ذریعہ نباتاتی ہے جیسے روغن زیتون روغن سرسوں، ناریل کا تیل مکئی کا تیل سویابین آئل، سورج مکھی کا تیل مونگ پھلی آئل وغیرہ چکنائی والی اغذیہ کا استعمال سردیوں میں زیادہ ہو جانے کی وجہ یہ ہے کہ چکنائیاں نشاستہ دار غذاؤں کی نسبت دوگنی توانائی پہنچاتی ہے ان کے ایک گرام استعمال سے 900 CAL/GM توانائی حاصل ہوتی ہے لپڈز (چکنائیاں) فیٹی ایسڈز اور گلیسرول سے مل بنتے ہیں ان میں آکسیجن ھائیڈروجن اور کاربن بھی پائے جاتے ہیں مگر آکسیجن کی مقدار کاربوھائیڈریٹس میں پائی جانے والی مقدار سے کم ہوتی ہے یہ دو قسم کے ہوتے ہیں جن میں غیر سیر شدہ ایسڈز unsthuratedFattyacids ان سچورٹیڈ فیٹی ایسڈز ان کے مالیکیول میں ڈبل بونڈ پایا جاتا ہے آئل کہلاتے ہیں یہ کمرے کے درجہ حرارت میں مائع ہو جاتے ہیں اور یہ انسانی زندگی اور صحت کیلئے مفید ہوتے ہیں۔

دوسری قسم سچورٹیڈ یعنی چربیلے اجزاء

(Saturated Fatty Acids) سچورٹیڈ فیٹی ایسڈز

جن کے مالیکیول سنگل بانڈڈ ہوتے ہیں بنیں تو (فیٹس Fats) چربی کہلاتے ہیں۔ یہ ٹھوس ہوتے ہیں اور کمرے کے درجہ حرارت پر نہیں پگھلتے ہیں ان سے انسانی زندگی کو موٹاپا اور بلڈ پریشر کا شکار ہونا پڑتا ہے اور کولیسٹرول کی زیادتی یہ سے خون کی نالیوں میں جم کر دوران خون میں رکاوٹ کا باعث ہو کر دل کی بیماریوں کی وجہ بنتے ہیں انسانی جسم کی

تھنوں کے نیچے اور گردوں کے گرد نہ صرف یہ توانائی کا سرچشمہ ہوتے ہیں اس کا ذخیرہ کرتے
ہیں بلکہ ان کی حفاظت کا کام بھی سرانجام دیتے ہیں چنانچہ انسان کیلئے ایک مخصوص مقدار
میں فیٹی ایسڈز ضروری ہوتے ہیں۔

لحمیات (پروٹین PROTEINS)

لحمیات انسان کو نباتاتی اور حیوانی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں یہ اصطلاح
اُن مرکبات کیلئے استعمال ہوتی ہے جو کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن میں نائٹروجن کے
ملنے سے تشکیل پاتے ہیں جبکہ ان میں سلفر (گندھک) بھی پائی جاتی ہے یہ انسانی خلیئے کے
سائٹو پلازم نیوء کلئیس اور ممبرین میں پائے جاتے ہیں ان کا تعمیری یونٹ امائینو ایسڈز ہیں
یاد رکھیں کہ امائینو ایسڈز پروٹین میں 20 مختلف اقسام میں پائے جاتے ہیں یہ تسبیح کے
دانوں کی طرح ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ یہ خلیہ کے ممبرین کا اہم جُز ہیں
عضلات کی تشکیل پروٹین ہی سے ہوتی ہے۔ خلیے کے کیمیائی اعمال کی کنٹرولنگ اتھارٹی
(انزائم) پروٹین ہی ہے۔ یہی پروٹین تخریبی میٹابولزم کے ذریعہ توانائی پیدا کرنے کا
باعث ہیں ایک گرام پروٹین سے 4.3 کلوریز نکلتی ہیں جن سے اے۔ ٹی۔ پی (ATP)
کے مالیکیول کی تالیف ہوتی ہے۔ انسانی جسم میں خوراک جا کر جو قوت اور گرمی پیدا کرتی
ہے اُس کو ماپنے کے پیمانہ کا نام کیلوری ہے۔ حیوانی ذرائع برائے حصول لحمیات میں مچھلی،
مرغی، بکری، گائے، بھینس، بھیڑ، دودھ اور پنیر شامل ہیں جبکہ نباتاتی ذرائع میں پھلیاں،
دالیں، ڈرائی فروٹس شامل ہیں اس سے پہلے ذکر ہوا کہ پروٹین میں 20 بیس اقسام کے
امائینو اہسڈز پائے جاتے ہیں ان میں سے دس جسم انسانی میں تشکیل پاتے ہیں اور اس کیلئے
انسان کو کوئی ضروری چیز استعمال نہیں کرنا پڑتی اُن کو غیر ضروری امائینو اہسڈز
(NON ESSENTIAL نان ایسینشل) کہا جاتا ہے جبکہ دس دوسرے امائینو ایسڈز
ایسے ہیں جن کی ترویج و تشکیل کیلئے انسان کو متذکرہ اشیاء کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے
چاہے حیوانی کرے یا نباتاتی ان امائینو ایسڈز کیلئے ضروری (ESSENTIAL

اسینشل) کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔ پروٹینز ہمارے جسم کی نشوونما کے لئے بے حد
ضروری ہیں بڑھتے ہوئے بچوں اور حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی خوراک میں ان کا
بڑا حصہ شامل ہونا انتہائی ضروری ہے بالغ انسان کو 50 سے 100 گرام پروٹینز کی ضرورت
روزانہ ہوتی ہے۔ ان کی کمی فرد کو بہت سی بیماریوں میں مبتلاء کر دیتی ہے۔
پروٹینز خلیوں (سیلز CELLS) کے پروٹو پلازم۔ جانداروں کے عضلات اور
کیکیلٹو ٹشوز بنانے میں اہم رول ادا کرتے ہیں ان کی مقدار زیادہ ہو جانے کی صورت میں
جگر میں پہنچ کر امائینو ایسڈز یوریا میں تبدیل ہو کر گردوں کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جاتے
ہیں لہٰذا ان کا زیادہ استعمال جگر اور گردوں پر ضرورت سے زیادہ بوجھ ڈال کر کام بڑھا کر اُن
کے اصلی افعال کو کمزور کر کے بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتے ہیں۔

معدنی نمکیات (منرل سالٹ MINERAL SALT)

یہ وہ نامیاتی مادے ہیں جو توانائی مہیا نہیں کرتے لیکن ان کے بغیر ہمارا جسم صحیح طرح
سے اپنا کام جاری نہیں رکھ سکتا انسان یہ معدنیات جانوروں سے یا پودوں سے زمین کے
ذریعے حاصل کرتا ہے۔ انسان اور دیگر جانداروں کو کچھ معدنیات کی زیادہ مقدار میں
ضرورت ہوتی ہے جبکہ دوسرے معدنیات کی ضرورت کم ہوتی ہے۔ جن معدنیات کی
ضرورت کم پڑتی ہے اُنہیں ٹریس ایلیمنٹس (TRACE ELEMENTS) کہتے
ہیں۔

معدنیات جسم کی بہتر نشوونما، ٹشوز کی تعمیر اور جسم میں ہونے والے کیمیائی عمل کو کنٹرول
رکھنے میں معاون ہوتے ہیں چند اہم نمکیات جو ہماری غذا میں مناسب درجہ بندی میں
پائے جاتے ہیں اُن کا ذکر کرنا مناسب ہوگا۔

(i) خوردنی نمک۔ سوڈیم کلورائیڈ

اس سے ہائیڈروکلورک ایسڈ بنتا ہے جو خوراک کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ یہ
پوٹاشیم کے ساتھ مل کر اعصاب میں پیغام رسانی کا کام بھی کرتا ہے۔

پوٹاشیم

یہ زندہ خلیوں میں پایا جاتا ہے یہ ریڈ بلڈ سیلز (RBC) میں اور سیلز کی افزائش کرتا ہے۔اسطرح یہ جسمانی بڑھوتری کا باعث ہوتا ہے۔پوٹاشیم اناج سے حاصل ہوتا ہے۔

میگنیشیم

سبزیوں سے حاصل ہونے والا اہم جز جو ہماری ہڈیوں کے بننے کے عمل میں حصہ لیتا ہے۔

کیلشیم

ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے میں معاون ہے خون کے جریان کو بھی روکتا ہے اعصاب کے سکڑنے اور ان میں (NERVE IMPULSE نروامپلس) کو منتقل کرنے میں مدد دیتا ہے۔اناج، سبز پتوں والی سبزیاں، دودھ، انڈے اور ترش پھل اس کے حاصل کرنے کا بہترین سورس ہیں۔

آئرن

فولاد بے حد اہم معدن ہے جو خون کے سُرخ جرثوموں (R.B.C.) میں ہیموگلوبین بنانے میں معاون ہے یہ گوشت، مچھلی، مونگ پھلی، انڈوں، ساگ اور سبزیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

آیوڈین

جسم کی بے حد قلیل مقدار میں ضرورت مگر اس کے بغیر بہت سے اعمال نامکمل رہ جاتے ہیں۔بالخصوص یہ تھائی رائیڈ گلینڈ کو تھائی راکسن بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔اس کی کمی ایک تکلیف گوئیٹر (GOITRE) کو جنم دیتی ہے اس میں تھائی رائیڈ گلینڈ پھول جاتے ہیں یہ بیماری آیوڈین کی قلت کے شکار علاقوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔یہ ہمیں (سی فوڈ Sea Food) سمندری خوراک دودھ اور اُس سے بنی اشیاء، پھلوں اور پتے والی

سبزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔

فلورین

ہڈیوں اور دانتوں کے بنانے اور نشوونما کیلئے اہم نمک ہے۔اس کو پانی کی سپلائی میں مناسب مقدار میں شامل کر کے بڑھتے بچوں کے دانت گھلنے کے عمل (CARIES کرائیس) کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔مچھلی اور سبزیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ان معدنیات کے علاوہ کوبالٹ (COBALT) مینگنیز (MANGANESE) زنک (ZINC) اور کاپر (COPPER تانبہ) بھی جسم کے افعال کو بہتر انداز میں انجام دینے میں مفید حیاتین ہوتے ہیں۔

پانی (WATER واٹر)

جسمانی ٹشوز کے وزن کا 70% پانی ہوتا ہے اور پروٹو پلازم (PROTOPLASM) کا لازمی جزو ہے خوراک کے بغیر انسان 15 یوم تک زندہ رہ جاتا ہے مگر پانی کے بغیر 48 گھنٹوں سے زیادہ زندہ رہنا ایک خاص واقعہ ہوسکتا ہے۔یہ ہمارے جسمانی نظام کیلئے بے حد اہم ہے۔یہ خوراک ہضم کرنے اور ہضم شدہ غذاء اور دوسرے بے شمار مادوں کو مائع حالت میں ترسیل میں مدد دیتا ہے۔

ہمارے جسم میں ہونے والے تمام کیمیائی عمل پانی کی موجودگی (Solution - Form) میں ہوتے ہیں۔انسانی جسم پانی پینے سے اور بعض غذائیں مائع حالت میں لینے سے حاصل ہوتا ہے۔اسی طرح جسم سے فاسد مادوں پیشاب اور فضلہ کا اخراج، جلد اور پھیپھڑوں کے راستے سے بھی دن میں 2-3 لیٹر پانی خارج ہوتا ہے، جسکی کمی پانی پینے سے پوری ہوتی ہے۔اسکے علاوہ انزائمز بھی پانی کی موجودگی ہی میں فعال ہوتے ہیں۔پانی خون کو پتلا رکھتا ہے جسکی وجہ سے یہ جسم کے ہر سیل تک پہنچتا ہے۔یہ جسم کے درجہ حرارت کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔اسکی کمی سے ڈی ہائیڈریشن (Dehydration) ہوجاتی ہے جو مہلک ثابت ہوسکتی ہے۔سبز پودوں میں فوٹوسنتھیز کا عمل اسکے بغیر ممکن نہیں۔

انسانی جسم کیلئے پانی کی مقدار کا انحصار کسی انسان کی سرگرمیوں اور ماحولیاتی حالات پر ہوتا ہے۔ ایسے لوگ جو گرم اور خشک علاقوں میں رہتے ہیں انہیں پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح سانس لینے، پسینہ اور پیشاب کے اخراج سے جسم سے پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ایک عام نارمل اور صحت مند بالغ انسان کو تقریباً 3 لیٹر پانی کی دن بھر میں ضرورت ہوتی ہے، غیر معمولی طور پر زیادہ پانی پینا بھی درست نہیں ہوتا۔

وٹامنز (VITAMINS)

یہ نہایت اہم اور پیچیدہ کیمیائی مرکبات ہیں۔ ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیائی افعال کو جاری رکھنے کے لئے انکی قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر جسم کو بہترین نشاستہ دار، پروٹینز اور فیٹس سے بھرپور غذاء دی جائے جس کی جسم کو ضرورت ہوتی۔ اس میں وٹامن شامل نہ ہوں تو جسم کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور مختلف بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔ وٹامنز کا کام جسم کو توانائی پہنچانا نہیں ہے بلکہ وٹامنز جسم کو صحت مند رکھنے اور جسم کی صحیح نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ یہ انزائمز کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔

پودے اپنی ضروریات کیلئے وٹامن سادہ مادوں سے خود حاصل کر لیتے ہیں۔ اب تک پندرہ سے زیادہ وٹامنز دریافت ہو چکے ہیں۔ یہ جسم میں بے حد اہم (Vital) عملوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ وٹامنز تازہ اور کچے پھلوں اور سبزیوں میں شامل ہوں تو ہمارے جسم کو وہ وٹامنز حاصل ہوجائیں گے جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ وٹامنز چکنائیوں میں حل پذیر ہوتے ہیں وہ جسم کی چربی میں سٹور ہوجاتے ہیں اور جو وٹامن پانی میں حل پذیر ہیں وہ وٹامن جسم میں سٹور نہیں ہوتے لہٰذا انکی کمی کو خوراک کے ذریعے پورا کیا جاتا ہے۔ اگر جسم میں کسی وٹامن کی کمی واقع ہو جائے تو جسم میں اسکی کمی کی وجہ سے خاص علامتیں ظاہر ہوتی ہیں اور شدید قلت میں جسم مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

آج کل بازار میں وٹامنز گولیوں، کیپسول اور سیرپ کی شکل میں دستیاب ہیں لیکن

ہمیں انکا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہی کرنا چاہیے۔

صحت مند زندگی کیلئے حیاتین (وٹامنز VITAMINS) غذائی سائنس جو کہ انسان کی تخلیق اور زمین پر اُس کی آمد کے ساتھ شروع ہوئی تھی میں انسان نے اپنے کھانے پینے کے جو آداب تعمیر کیئے اُس کی بنیاد سبزیوں پھلوں اور اناج پر اُستوار کی گئی جو وقت کے ساتھ ساتھ ترقی کرتے گئے اور آج ہمارے سامنے اس حالت میں یہ علم ہے کہ اس کی بے شمار شاخوں پر ماہرین کام کر رہے ہیں اور نت نئے انکشافات سے دنیا کو روشناس کرا رہے ہیں ان میں ایک حیاتین کا موضوع ہے 1908ء میں ایک سائنسدان جو کہ حیاتیات پر کام کر رہا تھا اُس نے اپنی مسلسل تحقیق کا نتیجہ دنیا کے سامنے پیش کر کے علم حیاتیات کو بالکل بدل دیا کہ جسم انسانی میں نامیاتی اجزاء اور غیر نامیاتی اجزاء کے علاوہ بھی کچھ مادے کیمیائی نامیاتی صورت میں قدرتی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں جو جانداروں کے معمول کے کیمیائی حیاتیاتی افعال میں معاونت کرتے ہیں یہ عوامل صحت کی افزائش اور جسمانی خلیوں کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ انفیکشن اور انحطاط پیدا کرنے والی بیماریوں کے تحفظ کیلئے ناگزیر ہوتے ہیں ان نظریات پر کام کے تسلسل نے ان مادوں میں سے ایک عنصر (کیمیائی مرکب) امائن کو الگ کیا گیا جس کو کبوتروں کی ایک بیماری بیری بیری میں علاج کے طور پر استعمال کرتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ امائن مرکبات کا پورا خاندان ہے جو کہ غذائیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور ان میں کسی ایک کی کمی کسی مہلک بیماری کو جنم دیتی ہے۔ اس نظریہ پر کام کرنے والے کیمیاء کار جس کا نام میرفنک تھا (جو کہ پولینڈ کا رہائشی تھا اور لندن میں لسٹر انسٹی ٹیوٹ میں کام کرتا تھا) نے اس خاندان کو وٹامنز کا نام دیا۔ وٹا (VITA) کا لفظ لاطینی زبان میں زندگی کیلئے استعمال۔ اس کو امائن سے منسلک کر کے وٹامنز (وہ عنصر جو زندگی کیلئے ضروری ہے) کا نام دیا گیا یہ تحقیق جو کہ ایف۔ جی۔ ہاپکنز نے برطانیہ میں شروع کی تھی کو آگے بڑھاتے ہوئے ایک امریکی کیمیا گر نے جس کا نام ای۔ وی۔ میک کالم تھا۔ دودھ کے چکنائی اور پانی والے حصوں کہ الگ الگ کر دیا۔ تاکہ دنیا کو سمجھا سکے کہ

دودھ کا کون سا حصہ نشوونما میں مدد دیتا ہے۔اس وقت چکنے حصہ کو وٹامن ''A'' اور دوسرے حصہ کو پانی حل کرنے والا ''B'' قرار دیا گیا دونوں وٹامنز کا عمل رکھتے تھے۔''B'' کا عمل تھایامین جیسا تھا۔

تحقیق کے تسلسل نے مزید وٹامنز اور منرلز کی موجودگی ظاہر کی اس وقت (آج) تک دودھ میں دو درجن سے زائد معدنی اور غذائی اجزاء دریافت کر چکے ہیں اور یہ تحقیقات اب دودھ کے علاوہ ہر سبزی پھل اور دال اناج میں کی جا رہی ہے اور اس علم کو علم حیاتیات کے ایک حصہ علم غذائیات (نیوٹریشن سائنس) کا نام دیا گیا ہے۔

وٹامنز کو درست مقدار میں باقاعدگی سے لیتے رہنے سے صحت اچھی رہتی ہے۔قوت حیات، توانائی، نشوونما اور طویل عمری نصیب ہوتی ہے۔ یہ تمام غذاؤں میں مختلف حالتوں اور تناسب میں موجود ہوتے ہیں اب انہیں مصنوعی طریقے سے بھی بنایا جا رہا ہے۔ان کو کم لینا یا بغیر معالج کے مشورے (SELFMEDIFICATION) ذاتی حکمت سیلف میڈیفیکیشن سے استعمال کرنا مہلک بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔

ہر حیاتین (VITAMIN) کا جسم میں ایک ضروری کردار ہوتا ہے۔مگر اس کردار کو انفرادی طور پر ادا نہیں کیا جا سکتا یہ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کاربوھائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین کے امتزاج پر مبنی خوراک میں جسم کو مہیا کئے جا سکتے ہیں۔ یہ جسمانی حدود میں واقع کسی بھی انفیکشن کا مقابلہ کرتے ہیں جسم کے قدرتی حفاظتی نظام کو برقرار رکھتے اور ھڈیوں اور بافتوں کی تشکیل میں مدد دیتے ہیں۔پچھلی پانچ دھائیوں میں ان پر ھونے والے تحقیقی کام نے ان کے حیرت انگیز حیات بخش اثرات کا علم ان کے مزید فروغ کا باعث ہوا۔اس دوران نہ صرف صحت کی حالت میں بلکہ حالت مرض میں بھی ان کے استعمال سے مثبت اثرات حاصل کرنے پر عبور حاصل کیا گیا۔ یہ تحقیق اس جگہ پر پہنچ گئی ہے کہ اب علم حیاتیات سے علم غذائیات سے گذر کر علم حیاتین کی بے شمار شاخیں اس وقت تحقیق مسلسل سے نئے نئے انکشافات کر رہی ہیں کہ ہر طبی مسلۂ کا حل وٹامنز کے درست اور ٹھیک وقت پر

استعمال سے ہو سکتا ہے۔اس تحقیق کے نتیجہ میں ان کا استعمال زیادہ ہونے پر دوا ساز کمپنیوں کو اس کی تحقیق پر زیادہ ماہرین کیمیاء کو لگانے پر مجبور کر دیا۔اُنہوں نے ان کی ساخت اور استعمال پر تجربات کر کے ان کے مکمل حصے بخرے کر دیئے اور اس کا فہم آج تک کی تحقیق کے مطابق اپ ٹوڈیٹ کر لیا گیا اور انسانی استعمال میں آنے والے تمام حیاتین کو مصنوعی طریقہ پر تیار کر کے مارکیٹ کیا جا رہا ہے۔شروع میں ایک پاؤڈر کی شکل میں آنے والے عنصر کو آج مختلف دوا ساز کمپنیوں نے جنکی تعداد سینکڑوں میں جا چکی ہے برانڈ ناموں کے ساتھ گولیوں، کیپسول، سیرپ اور انجیکشن کی صورت میں بازار میں متعدی بیماری کی طرح پھیلا کر سہل پسند انسان کو فطرت سے دُوری کا سبق دے دیا ہے۔

ہر حیاتین کا اپنا ذاتی کردار ہوتا ہے۔کیونکہ ان کی کیمیائی ساخت مختلف ہوتی ہے۔چکنائی میں حل ہونے والے وٹامنز اے (A) ڈی (D) ای (E) اور کے (K) ہیں جبکہ وٹامن بی (B) اور سی (C) پانی میں حل ہو جاتے ہیں چکنائی میں حل ہونے والے وٹامنز پکانے کے دوران ضائع نہیں ہوتے اور یہ کسی حد تک جسم میں ذخیرہ بھی ہو سکتے ہیں ان کی ذخیرہ گاہ جگر ہے۔جبکہ پانی میں حل ہونے والے حیاتین کا کچھ حصہ حرارت ملنے پر ضائع ہو جاتا ہے اور ان کو جسم میں ذخیرہ بھی نہیں کیا جا سکتا اس لیئے وٹامن ''B'' اور ''C'' کو روزانہ غذا کا حصہ بنانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے یہ یاد رکھیں کہ ان کی زیادہ مقدار براہ فضلہ خارج ہو جاتی ہے۔

دوا کے طور پر لئے جانے والے حیاتین معالج کی ھدایت پر لئے جانے پر بیماری کے علاج اور حصول صحت میں معاون ہوتے ہیں تازہ ترین تحقیق یہ علم دیتی ہے کہ زیادہ مقدار میں حیاتین کا استعمال بیماری سے نجات دلا کر غذائی ضرورت بھی پورا کرتا ہے اس لئے حیاتین (VITAMINS) سے علاج ادویات سے علاج پر فوقیت رکھتا ہے ادویات کے زہریلے اور ناپسندیدہ ضمنی اثرات ہوتے ہیں جبکہ وٹامنز ضرورت سے زائد ہونے پر فضلات کے راستے خارج ہو جانے کے باعث متذکرہ اثرات سے مبراء ہوتے ہیں۔اب تمام وٹامنز کا فرداً فرداً تعارف پڑھیں۔

حیاتین "A" وٹامن اے ریٹنول

VITAMIN "A" RETINOL

یہ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ان غذاؤں کے براہ راست استعمال سے جسمانی ضرورت پوری نہ ہو تو نباتاتی کیروٹین کی مدد سے بھی جسم میں پیدا کیا جا سکتا ہے۔

ریٹینول ایک گاڑھے آمیزہ کیئے گئے محلول کی شکل میں ہلکے پیلے رنگ میں ہوتا ہے جو ٹھنڈا ہونے پر ٹھوس ہو جاتا ہے اس میں ہلکی خوشبو ہوتی ہے یہ بہت سے نامیاتی (نباتاتی) محلولوں میں حل پذیر ہوتا ہے جبکہ پانی میں غیر حل پذیر ہوتا ہے۔روشنی کی موجودگی میں ہوا کی موجودگی سے آسانی سے عمل تکسید کا نشانہ بن جاتا ہے۔جسم کے لمفی نظام کی بدولت وٹامن "A" 80% تک چکنائی کی ضرورت میں جسم کا حصہ بن جاتا ہے اس کا عمل مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ تیزی سے ہوتا ہے۔لیکن بعض تکالیف جیسے اسہال، یرقان اور پیٹ کی دیگر خرابیوں میں یہ عمل کمزور پڑ جاتا ہے۔جگر اس کی ذخیرہ گاہ ہے اور ایک گرام جگر کی بافتوں میں وٹامن "A" 97.2 مائیکروگرام ہوتا ہے۔جگر اوسطاً 1500 گرام وزن رکھتا ہے اُس میں تقریباً 1,50,000 ایک لاکھ پچاس ہزار مائیکروگرام وٹامن اے ذخیرہ ہو سکتا ہے۔

ہضم نہ ہونے والا وٹامن اے (جو کہ 20% ہوتا ہے) 24 سے 28 گھنٹوں میں فضلے کے ساتھ جسم سے خارج ہو جاتا ہے جبکہ ہضم ہو جانے والا 20% سے 50% اُن رطوبتوں کا حصہ بن جاتا ہے جو آئندہ ایک ہفتہ میں فضلے یا پیشاب کا حصہ بن کر خارج از بدن ہو جاتا ہے جبکہ باقی 30% سے 60% جزو بدن ہو جاتا ہے۔اس کی افادیت سب سے زیادہ آنکھ کیلئے ہے۔کہ آنکھ کے پردے کو بصارت کیلئے متحرک کرنے میں معاون ہے جبکہ تولیدی نظام اور بقائے حیات میں بھی اس کا اہم کردار ہے اعضائے تنفس کے انفیکشن کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے جسم کی داخلی لعاب دار جھلیوں اور تہوں بالخصوص

آنکھوں پھیپھڑوں معدے اور آنتوں کی جھلیوں کو صحت مند رکھتے ہوئے آنکھوں کی بیماریوں سے تحفظ۔پیٹ کی فاضل رطوبتوں کے اخراج اور پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔جلد کی انفیکشن کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔بالوں، دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت میں معاون ہے باریک شریانوں میں خون کی گردش کی استعداد کو بڑھاتا ہے۔جس سے جسمانی بافتوں کو آکسیجن کی فراہمی بہتر انداز میں ہوتی ہے۔حیوانی ذرائع وٹامن اے کی فراہمی کا زیادہ بہتر راستہ ہیں جیسے، کلیجی، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن گھی وغیرہ جبکہ سبزیوں میں شلجم، سبز پتوں والی سبزیاں، چقندر، گاجریں اور ٹماٹر شامل ہیں۔اسی طرح پھلوں میں آم، خوبانی، آملہ، رس بھری اور کینو بھی کیروٹین کی فراہمی سے وٹامن اے کی ضرورت پوری کرتے ہیں۔وٹامن اے کی کمی کا شکار فرد کی آنکھوں میں سوزش، بصارت میں کمی اور شب کوری کی شکایات پیدا کرتا ہے۔اعضائے تنفس میں انفیکشن ہوا کرتا ہے۔بار بار نزلہ زکام لاحق ہوتا ہے۔بھوک کی کمی عمومی کمزوری، مسوڑھوں اور دانتوں اور جلد کی خرابیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں جلد کی خرابیوں میں پھوڑے پھنسی، دانے اور چہرے پر وقت سے پہلے جھرّیاں پڑنا شامل ہیں۔ناک، گلا، منہ، پھیپھڑوں کی نالیں، آنتیں، گردے اور رحم کے بیرونی حصے کی لعاب دار جھلیاں شدید متاثر ہوتی ہیں جس سے تمام جسم کی لعاب دار جھلیاں پوری طرح رطوبتوں کے اخراج کی صلاحیت کم کرتے کرتے کھو بیٹھتی ہیں۔

حیاتین الف وٹامن اے (VITAMIN "A") کے حصول کے اہم ذرائع اور مقدار حصول

اناج اور دالیں	وٹامن اے کی فی سوگرام مقدار
دال چنا (سفید)	129 - مائیکروگرام
دال چنا (کالے)	132 - مائیکروگرام
سُرخ چنے	469 - مائیکروگرام
مسور کی دال	270- مائیکروگرام
چنے سفید	189- مائیکروگرام

باجرہ	132- مائیکروگرام
سویابین	426- مائیکروگرام

سبزیاں اور پھلیاں

کالی اروی کے پتے	12,000- مائیکروگرام
سبز اروی کے پتے	10,278- مائیکروگرام
شلجم کے سبز پتے	9,396- مائیکروگرام
سہانجنہ کے پتے	6,780- مائیکروگرام
چقندر کے سبز پتے	5,862- مائیکروگرام
پان کے پتے	5,760- مائیکروگرام
گاجر کے پتے	5,700- مائیکروگرام
پالک	5,580 مائیکروگرام
مولی کے پتے	3,990-مائیکروگرام
میتھی کے پتے	2,340-مائیکروگرام
گاجر	1,890-مائیکروگرام
باتھو کے پتے	1740-مائیکروگرام
سلاد کے پتے	990-مائیکروگرام
پیاز کی ڈنڈیاں	595-مائیکروگرام

پھل

پکے ہوئے آم	2,743 - مائیکروگرام
کھجور	2,268 -, مائیکروگرام
خوبانی (تازہ)	2,160 - مائیکروگرام

ککروندہ	1,428 - مائیکروگرام
رس بھری	1,248 - مائیکروگرام
کینو	1,104 - مائیکروگرام
پپیتا پکا ہوا	666 - مائیکروگرام
لوکاٹ	559 - مائیکروگرام
پکے ہوئے ٹماٹر	351 - مائیکروگرام
خربوزہ	169 - مائیکروگرام
آلو بخارا	166 - مائیکروگرام
انجیر	162 - مائیکروگرام

گوشت، مرغی، دودھ اور اس سے بنی اشیاء

بھیڑ کی کلیجی	6,690 - مائیکروگرام
انڈہ	420 - مائیکروگرام
گائے کا دودھ	420 - مائیکروگرام
گائے کے دودھ سے بنا نرم پنیر	110 - مائیکروگرام
گائے کے دودھ سے بنا کھویا	149 - مائیکروگرام

چکنائی اور کھانے کے تیل

گھی (گائے کا)	595 مائیکرولیٹر
گھی (بھینس کا)	270 مائیکرولیٹر
کوکنگ آئل (ھائیڈروجنائزڈ)	750 مائیکرولیٹر
مکھن	960 مائیکرولیٹر

حیاتین "ب"

(وٹامن "بی" VITAMIN "B" تھایامین THIAMIN)

حیاتین کی یہ قسم اپنے اندر کئی اقسام رکھتی ہے جن کو فرداً فرداً متعارف کرانے کی کوشش کی جارہی ہے۔

1- حیاتین "ب" (1) تھایامین THIAMIN وٹامن B1
2- حیاتین "ب" (2) ریبوفلاوین RIBOFLAVIN وٹامن B2
3- حیاتین "ب" (3) نایاسین NIACIN وٹامن B3
4- حیاتین "ب" (5) پینٹوتھینک ایسڈ PENTOTHENIC ACID وٹامن B5
5- حیاتین "ب" (6) پائیریڈاکسائن PYRIDOXINE وٹامن B6
6- حیاتین "ب" (8) بائیوٹن BIOTIN وٹامن B8
7- حیاتین "ب" (9) فولک ایسڈ FOLIC ACID وٹامن B9
8- حیاتین "ب" (12) سایانوکوبلامین CYANOCOBALAMIN وٹامن B12
9- کولین CHOLINE

حیاتین "ب" کی تلاش کس لیئے شروع کی گئی 1897ء میں ایک ڈچ ڈاکٹر نے جاوا کے ایک فوجی ہسپتال میں قیدیوں کے بیری بیری کے علاج کے دوران پیدا شدہ علامات کو مُرغیوں میں پیدا ہونے پر مشاہدہ کیا کہ اُن مُرغیوں کو پالش شدہ چاولوں کی بچی ہوئی کنکی بطور خوراک دی گئی لیکن اگر اُنہیں بھورے چاول (مونجی یا دھان) کی کھلائے گئے تو وہ مرض سے شفاء پاگئیں اس سے یہ سوچ جنم پائی کہ چاول کے غلاف اور دیگر اناجوں کے چوکر میں کوئی ایسی چیز پائی جاتی ہے۔ جو مرغیوں کو بیری بیری سے محفوظ رکھتی ہے۔ اُس نے اس خیال کو برائے تحقیق آگے پیش کیا اس پر تیس سال کی تحقیق کے بعد اُسی لیبارٹری کے دو کیمیاء دانوں نے وہ جُز 1927ء میں وٹامن B کی شکل میں متعارف کروایا اور اُسی لیبارٹری میں 1934ء میں وٹامن بی ون تھایامین تلاشا گیا اور اُس کو الگ کرنے کے بہتر

طریقوں سے دنیا کو روشناس کرایا۔

وٹامن بی کے دوسرے مفید رکن ریبوفلاوین (VB2) کو 1920ء سے تلاش کرنا شروع کیا گیا 1933ء میں اس کو تلاش کرلیا گیا تیسرا رکن نایاسین کے نام سے 1937ء میں مکمل دریافت ہوا جبکہ 1867ء سے 1937ء تک یہ نکوٹینک ایسڈ کے نام سے جانا جاتا تھا چوتھا رکن وٹامن B5 پنٹوتھیک ایسڈ 1933ء میں راجر ولیمز نے دریافت کیا یہ یونانی لفظ پنٹیوز سے مشتق ہے جس کا مطلب ہر جگہ ہے۔

پانچواں ممبر وٹامن B6 پائیریڈاکسائن 1926ء میں چوہوں کو ایک غذا کھلائی جو Pellagra (پلاگرا) جو کہ وٹامن بی کی کمی سے پیدا ہونے والا مرض ہے کو روکتی ہے جس سے چوہوں کو جلد کی سوزش کا مرض پیدا ہوگیا مگر چند یوم کے اندر اسی دوا نے اس سوزش اور جو ابھار پیدا ہوگئے تھے کی نشوونما کو روک دیا اس دوا کو وٹامن B6 کا نام دیا گیا پانچواں رکن B8 بائیوٹن 1927 میں چوہوں پر تجربات کے دوران انڈوں کی سفیدی پروٹین کے طور پر دی گئی جس سے ان میں وٹامن B کی کمی کی علامات جیسے سوزش اور بال جھڑنا وغیرہ ظاہر ہوگئیں پھر کلیجی۔ انڈے کی زردی اور پنیر سے یہ علامات دور ہوگئیں چنانچہ اسے وٹامن B8 کا نام دیا گیا۔

چھٹا رکن فولک ایسڈ (وٹامن B9) ہے جو 1938ء میں مرغیوں کے لئے ضروری غذائی جز کی حیثیت سے متعارف کرایا گیا اس کو انسان کیلئے سب سے پہلے جس معالج نے استعمال کیا اس کا نام ڈی سپائز ہے اس نے حمل اور انتڑیوں کی ناقص کارکردگی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے انیمیا کیلئے مفید پایا۔

ساتواں ممبر وٹامن خاندان کا V.B12 سایانوکوبلامین کہلایا 1948ء میں 2 ریسرچ سکالرز گروپس نے اس کو الگ کرکے دنیا میں روشناس کرایا یہ دونوں گروہ امریکہ اور برطانیہ میں کام کررہے تھے وٹامن بی فیملی کا اگلا رکن کولین (Choline) ٹھہرا اس کی غذائی افادیت 1934ء میں سی ایچ بیٹ اور ایم ای ہنٹ میں نے دریافت کی کہ اس کی کمی جگر

کوخراب کردیتی ہے یہ غذاؤں کے ساتھ جسم میں بھی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے یہ جسم میں ایک امائنوایسڈ (میتھیو نائن) وٹامن B12 اور فولک ایسڈ سے مل کر بنتا ہے۔

وٹامن بی گروپ کا اگلا اہم رکن انوسیٹول ہے یہ بالوں کوگرنے سے روکتا ہے یہ پانی میں حل پذیر میٹھا ذائقہ لئے ہوتا ہے سلفر کی ادویات فوڈ پراسینگ الکحل اور کافی کا زیادہ استعمال اس کے ضائع کرنے کا سبب ہے انوسیٹول کا 99 % ہضم شدہ حصہ جسم میں جذب ہوجاتا ہے حالانکہ یہ انجذاب بہت سست ہوتا ہے کیمیائی عمل کے دوران یہ گردوں میں پہنچ کر گلوکوز میں بدل جاتا ہے

وٹامن B کمپلیکس کی مقدار مختلف اغذیہ میں

تھایامین کی مقدار فی سوگرام اغذیہ میں

چاول کا بھوسہ	2700 مائیکروگرام
گندم کے دانوں میں	1400 مائیکروگرام
گندم کے آٹے میں	490 مائیکروگرام
مکئی خشک	420 مائیکروگرام
باجرہ (سٹہ)	330 مائیکروگرام
زیادہ ابلے اور ہاتھ سے مسلے چاول	270 مائیکروگرام
چنے کی دال	480 مائیکروگرام
مونگ کی دال	470 مائیکروگرام
سویابین	730 مائیکروگرام
تلے ہوئے مٹر	470 مائیکروگرام
مسور	450 مائیکروگرام
سبز چنے (کچے)	320 مائیکروگرام

سرخ مرچ	550 مائیکروگرام
شلجم کے سبز پتے	260 مائیکروگرام
چقندر کے پتے	260 مائیکروگرام
اروی کے پتے	180 مائیکروگرام
آلو	100 مائیکروگرام
پستہ	670 مائیکروگرام
رائی کے بیج	650 مائیکروگرام
کاجو	630 مائیکروگرام
اخروٹ	450 مائیکروگرام
چلغوزے	320 مائیکروگرام
بادام	240 مائیکروگرام
کلیجی بھیڑ کی	360 مائیکروگرام
بکری کا گوشت	180 مائیکروگرام
گائے کا گوشت	150 مائیکروگرام
مرغی کا انڈہ	100 مائیکروگرام
ملائی اترے دودھ کا پاؤڈر	450 مائیکروگرام
گائے کا دودھ	310 مائیکروگرام
گائے کے دودھ کا کھویا	230 مائیکروگرام
مونگ پھلی	900 مائیکروگرام

وٹامن بی (2) ریبوفلاوین کے ذرائع حصول فی سوگرام

گندم کا دلیہ	450 مائیکروگرام
چاولوں کا چوکر	480 مائیکروگرام
باجرہ	250 مائیکروگرام
جو	200 مائیکروگرام
گندم کا آٹا چوکر سمیت	170 مائیکروگرام
چاول ابلے ہوئے	120 مائیکروگرام
سویابین	390 مائیکروگرام
سبز چنے (کچے)	330 مائیکروگرام
دال مونگ	210 مائیکروگرام
مٹر بھنے ہوئے	210 مائیکروگرام
دال کالے چنے کی	200 مائیکروگرام
مسور	200 مائیکروگرام
دال سفید چنے کی	180 مائیکروگرام
دال سرخ چنے کی	190 مائیکروگرام
شلجم	570 مائیکروگرام
چقندر	560 مائیکروگرام
مولی کے پتے	470 مائیکروگرام
گاجر کے پتے	370 مائیکروگرام

میتھی کے پتے	310 مائیکروگرام
پالک	260 مائیکروگرام
ساگ باتھو	140 مائیکروگرام
سلاد پتے	130 مائیکروگرام
بینگن	110 مائیکروگرام
گوبھی (پھول)	100 مائیکروگرام
بادام	570 مائیکروگرام
اخروٹ	400 مائیکروگرام
چلغوزے	300 مائیکروگرام
پستہ	280 مائیکروگرام
رائی	260 مائیکروگرام
کاجو	190 مائیکروگرام
مونگ پھلی	130 مائیکروگرام
پپیتا (پکا ہوا)	250 مائیکروگرام
انگور (منقیٰ)	190 مائیکروگرام
شریفہ	170 مائیکروگرام
کشمس سیاہ	140 مائیکروگرام
خوبانی تازہ	130 مائیکروگرام
اناناس	120 مائیکروگرام
کلیجی (بکری بھیڑ)	1700 مائیکروگرام
انڈے	400 مائیکروگرام

مچھلی	200 مائیکروگرام
گوشت بکری	140 مائیکروگرام
گوشت مرغی	100 مائیکروگرام
گائے کا دودھ	410 مائیکروگرام
گائے کے دودھ کا دہی	160 مائیکروگرام
بھینس کا دودھ	100 مائیکروگرام
گائے کے دودھ کا کھویا	410 مائیکروگرام

وٹامن B(3) نایاسین کی فی سوگرام میں ریشو

چاولوں کا چوکر	29800 مائیکروگرام
جو	5400 مائیکروگرام
گندم کا چوکر ملا آٹا	4300 مائیکروگرام
جوار	3100 مائیکروگرام
دلیہ گندم ٭	2900 مائیکروگرام
باجرہ	2300 مائیکروگرام
مکئی خشک	1800 مائیکروگرام
بھنے ہوئے مٹر	3500 مائیکروگرام
سویابین	3200 مائیکروگرام
سفید چنے	2900 مائیکروگرام
دال چنا سفید	2400 مائیکروگرام

مسور	2600 مائیکروگرام
دال مونگ	2400 مائیکروگرام
شلجم	5400 مائیکروگرام
چقندر	3300 مائیکروگرام
اروی کے پتے	2100 مائیکروگرام
اجوائن کے پتے	1200 مائیکروگرام
آلو	1200 مائیکروگرام
مونگ پھلی بھنی ہوئی	22100 مائیکروگرام
سورج مکھی کے بیج	4500 مائیکروگرام
بادام	4400 مائیکروگرام
رائی	4000 مائیکروگرام
چلغوزے	3600 مائیکروگرام
ناریل خشک	3000 مائیکروگرام
پستہ	2300 مائیکروگرام
کاجو	1200 مائیکروگرام
اخروٹ	1000 مائیکروگرام
خوبانی خشک	2300 مائیکروگرام
شریفہ	1300 مائیکروگرام
چھوہارے	900 مائیکروگرام
پکے ہوئے آم	900 مائیکروگرام
کلیجی	17600 مائیکروگرام

بکری کا گوشت	6800 مائیکروگرام
گائے کا گوشت	6400 مائیکروگرام
مرغی	4800 مائیکروگرام
مچھلی	2600 مائیکروگرام
گائے کے دودھ سے ملائی اتار کر	1000 مائیکروگرام
گائے کا دودھ بالائی سمیت	800 مائیکروگرام

پنیٹو تھینک کے حصول کے ذرائع مقدار فی سو گرام

جو کا دلیہ	1500 مائیکروگرام
گندم کا دلیہ	1200 مائیکروگرام
چاول بمعہ چوکر	1100 مائیکروگرام
گندم کا آٹا بمعہ چوکر	1100 مائیکروگرام
سویابین کا آٹا	2000 مائیکروگرام
مٹر	2000 مائیکروگرام
سویابین	1700 مائیکروگرام
مسور	1400 مائیکروگرام
لوبیا	1000 مائیکروگرام
کھمبی	2200 مائیکروگرام
گوبھی پتے والی	1200 مائیکروگرام
گوبھی (پھول)	1000 مائیکروگرام

مونگ پھلی	2800 مائیکروگرام
سورج مکھی کے بیج	1400 مائیکروگرام
کاجو	1300 مائیکروگرام
گائے کے بچھڑے کی کلیجی	8000 مائیکروگرام

وٹامن بی6 (پائیریڈاکسن) کے حصول کے ذرائع

گندم کا دلیہ	1150 مائیکروگرام
چاول کا چوکر	550 مائیکروگرام
گندم کا آٹا بمعہ چوکر	350 مائیکروگرام
جو	200 مائیکروگرام
سویابین خشک	8000 مائیکروگرام
سویابین آٹا	650 مائیکروگرام
مسور	600 مائیکروگرام
پالک	300 مائیکروگرام
آلو	250 مائیکروگرام
گوبھی پھول	200 مائیکروگرام
اروی	200 مائیکروگرام
سورج مکھی بیج	1250 مائیکروگرام
اخروٹ	750 مائیکروگرام
کیلا	500 مائیکروگرام

ناشپاتی	400مائیکروگرام
کشمش	250مائیکروگرام

بائیوٹن کے ذرائع

چاولوں کا چوکر	60مائیکروگرام
چاولوں کی پالش	60مائیکروگرام
چاولوں کا آٹا	40مائیکروگرام
جو	30مائیکروگرام
جو کا دلیہ	25مائیکروگرام
گندم	15مائیکروگرام
چاول بمعہ چوکر (دھان)	10مائیکروگرام
سویابین آٹا	70مائیکروگرام
سویابین	60مائیکروگرام
پھلیاں	20مائیکروگرام
مسور	10مائیکروگرام
کھمبی	15مائیکروگرام
گوبھی پھول	15مائیکروگرام

فولک ایسڈ کے ذرائع فی سوگرام

باجرہ	4.701مائیکروگرام
جوار	64.00مائیکروگرام
گندم کا آٹا	12.10مائیکروگرام

بتولہ	69.00مائیکروگرام
چنے سفید	34.00مائیکروگرام
دال چنا (کالے)	32.00مائیکروگرام
دال مونگ	24.00مائیکروگرام
دال چنا سفید	22.000مائیکروگرام
مسور	14.00مائیکروگرام
پالک	51.00مائیکروگرام
چولائی کا ساگ	41.00مائیکروگرام
بھنڈی	25.30مائیکروگرام
کڑی پتہ	23.50مائیکروگرام
اروی	16.00مائیکروگرام
مونگ پھلی	16.00مائیکروگرام
ناریل خشک	15.30مائیکروگرام
انڈے	70.30مائیکروگرام
کلیجی (بکری)	65.50مائیکروگرام
کلیجی (بھیڑ)	61.20مائیکروگرام

وٹامن B-12 کے
حصول کے ذرائع فی سوگرام

بھیڑ کی کلیجی	91.90مائیکروگرام
بکری کی کلیجی	90.40مائیکروگرام

انڈے کی زردی	4.40مائیکروگرام
بکری کا گوشت	2.80مائیکروگرام
بھیڑ کا گوشت	2.60مائیکروگرام
انڈہ پورا	1.80مائیکروگرام
بھینس کا گوشت	1.70مائیکروگرام
بالائی اترے دودھ کا پاؤڈر	0.83مائیکروگرام
بھینس کا دودھ	0.14مائیکروگرام
گائے کا دودھ	0.14مائیکروگرام
گائے کا دودھ کا دہی	0.13مائیکروگرام
بھینس کے دودھ کا دہی	0.10مائیکروگرام

کولین کے حصول کے ذرائع

باجرہ	748مائیکروگرام
مٹر خشک	352مائیکروگرام
مسور	299مائیکروگرام
پھلیاں	235مائیکروگرام
دال چنا (کالے)	206مائیکروگرام
دلیہ گندم	206مائیکروگرام
سفید چنے سالم	194مائیکروگرام
دال مسور	183مائیکروگرام
مونگ سالم	167مائیکروگرام
چقندر	242مائیکروگرام
سلاد پتے	178مائیکروگرام

گاجر	168مائیکروگرام
شلجم	137مائیکروگرام
کدو	136مائیکروگرام
گوبھی پھول	127مائیکروگرام
گوبھی بند	120مائیکروگرام
آلو	100مائیکروگرام
مولی (سفید)	63مائیکروگرام
مونگ پھلی	224مائیکروگرام
رائی	211مائیکروگرام
سیب	321مائیکروگرام
آملہ	256مائیکروگرام
شاراڈ مچھلی	1384مائیکروگرام
فولوئی مچھلی	1016مائیکروگرام
پمفلٹ مچھلی	1018مائیکروگرام
چیتلی مچھلی	943مائیکروگرام
جھینگا مچھلی	913مائیکروگرام
کوئی مچھلی	891مائیکروگرام
بام مچھلی	393مائیکروگرام
روہو مچھلی	819مائیکروگرام
ٹینگرا مچھلی	7831مائیکروگرام
کالا باسو مچھلی	716مائیکروگرام
مگرمچھ	639مائیکروگرام
سمندری بگلا	542مائیکروگرام

وٹامن B کی افادیت اور ضرورت

جسمانی نشوونما میں اضافہ دل کے پٹھوں کی مضبوطی اور دماغی اعمال میں تیزی آتی ہے۔اعصابی نظام کے لئے اس کی موجودگی باعث تقویت ہے نظام ھضم مضبوط ہوتا ہے۔خون کے سُرخ ذروں کی اصل مقدار کو برقرار رکھتے ہوئے دوران خون کو بہتر کرتی ہے۔وٹامن بی کے خاندان کا ممبر ریبوفلاوین (B2) عمومی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ہے۔یہ انزائمز کے ایک گروپ کا حصہ بن کر چکنائی، کاربوھائیڈریٹس اور پروٹین کو جزو بدن بنانے کے عمل کا حصہ بنتی ہے۔کیمیائی ردعمل کی ترتیب سے بافتوں کی معمول صحت برقرار رکھتی ہے۔جوانی کی سلامتی اور رنگ وروپ کے تحفظ کیلئے زبردست کردار ادا کرتی ہے۔اسی طرح نایاسین دوران خون کی باقاعدگی اور اعصابی نظام کی صحت مند کارکردگی کے لئے بہت اہمیت رکھتی ہے۔اعضائے ہضم کے معمول کے فعل کو برقرار رکھتی ہے جلد کو صحت مند رکھتی ہے جنسی ھارمونز۔اوسٹروجن۔ پروجیسٹرون اور ٹیسٹوسیٹرون کی تشکیل کے ساتھ ساتھ فاریئون، تھائی راکسن اور انسولین کی پیدائش وافزائش میں بے حد معاون ہوتی ہے۔بلڈ کولیسٹرول کی سطح گرانے میں نایاسین کا استعمال قابل ذکر ادویہ میں ہوتا ہے اس کی روزانہ تین گرام مقدار کولیسٹرول کی مقدار نارمل کر دیتی ہے۔اعصابی خلل کی بناء پر ہونے والے ھائی بلڈ پریشر کیلئے یہ علاج کے علاوہ تحفظ کا کام بھی کرتا ہے۔بالوں کو سفید ہونے سے روکنے کیلئے تین وٹامنز استعمال ہوتے ہیں (نمبر ۱ پینٹو تھینک نمبر ۲ امینو بینزائیک ایسڈ اور نمبر ۳ انو یٹول) وٹامن B6 بواسیر خونی کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔بالخصوص حاملہ خواتین میں B6 کی کمی بواسیر کا باعث ہوتی ہے اس لئے دوران حمل B6 کا استعمال ضرور کروایا جاتا ہے۔v.B8. نروس سسٹم کو درست رکھتا ہے۔جلد کا رنگ بھی اس کے استعمال سے ٹھیک رہتا ہے۔B9 (فولک ایسڈ) خون کے سُرخ ذرات کی تشکیل، پختگی، اور

افزائش میں ضروری ہوتا ہے۔یہ جسم کے خلیات کی نشونما اور اچھی افزائش کرتا ہے: اعصاب کے ترسیلی خلیات اس کی موجودگی میں تعمیر ہوتے ہیں۔فولک ایسڈ انفیکشن کے علاج میں معاونت کے ساتھ تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔حاملہ خواتین اور ان کے رحم میں پرورش پانے والے جنین کی پرورش اور حفاظت کیلئے فولک ایسڈ انتہائی ضروری ہے۔اس کی کمی چہرے اور بغل میں بھورے دھبے ڈال دیتی ہے۔خون کے سُرخ ذرات کی تعداد بڑھانے اور اُن کی کوالٹی بہتر کرنے میں B12 کا ساتھ ہوتا ہے اور مرکزی نظام اعصاب (سنٹرل مسکولر سسٹم) کی کارکردگی درست رکھتا ہے۔اس کی کمی نظام ہضم اور انجذاب میں خلل سے پیدا ہوتی ہے۔وٹامن بی (12) کی وہ مقدار جو بدن کو فوری طور پر درکار نہیں ہوتی جگر میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔کولین بدن میں چکنائی کی ترسیل میں مدد دیتی ہے اور جگر میں اس کا اجتماع نہیں ہونے دیتی۔کولین ان مادوں میں سے ایک ہے جو دماغ اور خون کے درمیانی رکاوٹ میں بھی داخل ہو جاتا ہے۔یہ بلڈ برین بیریئر عام طور پر روزمرہ غذاؤں میں آنے والی تبدیلیوں کو دماغ تک پہنچنے سے روکتی ہے کولین براہ راست دماغ کے خلیات میں پہنچ کر ایک ایسا کیمیائی مادہ پیدا کرتی ہے جو یادداشت کو تیز کرتا ہے۔انومیٹول صحت مند بالوں کی افزائش اور نشونما کر کے انہیں گرنے سے روکتی ہے۔یہ ایگزیما سے بھی تحفظ دیتی ہے۔کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

وٹامن سی VITAMIN - C

ایسکاربک ایسڈ ASCORBIC ACID انسان کا ایک مرض سکروی ہے جس میں مسوڑھوں اور جسم کے دیگر حصوں سے کسی زخم کے بغیر خون رسنے لگتا ہے یہ بالعموم ملاحوں میں پایا جاتا ہے۔جو انہیں طویل بحری سفر کے دوران نمک مچھلی گوشت اور روٹی پر انحصار ہے اور تازہ غذاؤں سے محرومی اس کا سبب ہوتا ہے۔اٹھارویں صدی میں بحری سرجن جیمز لینڈ نے تجربات سے ثابت کیا کہ ترش پھلوں کے تازہ استعمال سے اس مرض میں رکاوٹیں کھڑی ہوئیں اور پھر سنگترے اور لیموں جیسے ترش پھلوں کے جوس سکروی کے ختم

کرنے میں معاون ثابت ھوئے۔ یہ تجربات بتدریج چلتے چلتے 1928ء میں وٹامن سی کی دریافت تک پہنچ گئی اس سال مختلف پھلوں اور سبزیوں سے وٹامن سی کو الگ کر کے لوگوں کے سامنے پیش کیا گیا 1938ء میں اس کو ایسکاربک ایسڈ کے نام سے سرکاری طور پر تسلیم کر لیا گیا وٹامن سی کولیجن نامی پروٹین کی تشکیل میں معاون ہے جو کہ خلیوں کو آپس میں پیوست کرتا ہے۔کولیجن کی کمی سے جسم انسانی پر آنے والے زخموں کا اندمال دیر سے ہوتا ہے۔ وٹامن سی سے جسم میں فولاد کا انجذاب بدن میں بڑھاتا ہے۔ بدن میں اس کی موجودگی صحت مند جلد اور انسانی قوت برداشت کو بڑھاتی ہے۔بحالی صحت کے عمل کو تیز کرتی ہے۔وٹامن سی کی کمی سے مسوڑھے نرم ہوجاتے ہیں جلد سے خون رسنے لگتا ہے شریانیں کمزور ہوجاتی ہیں انیمیا بھی پیدا ہوجاتا اس کی کمی قبل از وقت بڑھاپا لے آتی ہے۔تھائی رائیڈ گلینڈ کی کارکردگی ناقص ہوجاتی ہے بدن کی قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے انسان پرستی کاھلی تھکاوٹ اور بھوک میں کمی جیسی علامات وٹامن سی کی کمی کا اظہار ہیں گردے کی کسی بھی بیماری میں مبتلاء فرد حیاتین ج (v.c.) کی کمی کا بھی شکار ھوتا ہے اور پیشاب کی کمی کا مرض بھی نمودار ہو جاتا ہے۔اس سے خون بھی آنا شروع ھو جاتا ھے اور بعض اوقات خون کی شریانوں کے پھٹنے کا بھی واقعہ ہوسکتا ہے۔

وٹامن سی کے حصول کے ذرائع فی سو گرام

مٹر	9000مائیکروگرام
مکئی کچی	6000مائیکروگرام
سفید چنے	3000مائیکروگرام
اجمود	281000مائیکروگرام
ساگ	220000مائیکروگرام
شلجم	180000مائیکروگرام

بند گوبھی	124000مائیکروگرام
کریلا	88000مائیکروگرام
مولی کے پتے	81000مائیکروگرام
گاجر کے پتے	79000مائیکروگرام
چقندر	72000مائیکروگرام
اجوائن کے پتے	62000مائیکروگرام
پھول گوبھی	56000مائیکروگرام
میتھی کے پتے	52000مائیکروگرام
پھلیاں	49000مائیکروگرام
ساگ	35000مائیکروگرام
ٹماٹر سبز	31000مائیکروگرام
پالک	28000مائیکروگرام
آلو	17000مائیکروگرام
کچالو	24000مائیکروگرام
بھنڈی	13000مائیکروگرام
بینگن	12000مائیکروگرام
پپیتا سبز	12000مائیکروگرام
سلاد کے پتے	10000مائیکروگرام
ناریل خشک	7000مائیکروگرام
ناریل کا دودھ	3000مائیکروگرام
آملہ	600000مائیکروگرام

امرود	212000مائیکروگرام
سنگترہ جوس	64000مائیکروگرام
بڑالیموں	63000مائیکروگرام
پپیتاپکاھوا	57000مائیکروگرام
لیموں میٹھا	52000مائیکروگرام
سٹرابیری	52000مائیکروگرام
انناس	39000مائیکروگرام
لیچی	31000مائیکروگرام
سنگترہ	30000مائیکروگرام
تربوز	26000مائیکروگرام
آم پکے	16000مائیکروگرام
انار	16000مائیکروگرام
روھومچھلی	22000مائیکروگرام
کلیجی بھیڑ	20000مائیکروگرام
کلیجی بکری	21000مائیکروگرام
کلیجی گائے	18000مائیکروگرام
گائے کے دودھ کاکھویا	6000مائیکروگرام
گائے کادودھ	4000مائیکروگرام
گائے کادودھ کاپاؤڈر	5000مائیکروگرام

وٹامن D (حیاتین د) VITAMIN "D"

یہ حیاتین دھوپ کے حیاتین کے نام سے جانا جاتا ہے بچوں کی ھڈیوں کی ساخت بگڑنے (جس کو اصطلاحاً Rickets ریکٹیس کساح کہتے ہیں) میں جسم میں کیلشیم کے استعمال میں خلل اندازی اور عمومی جسمانی کمزوری میں کام آتا ہے۔ انیسویں صدی عیسوی میں کاڈلیور آئل (مچھلی کا تیل) کو فرانس، جرمنی اور ہالینڈ نے مرض کساح (ریکٹیس Rickets) کے علاج کیلئے بطور دوا استعمال کیا جانا شروع کیا 1918 میں یہ بات تجربات سے ثابت ہوئی کہ مرض کساح (ریکٹیس Rickets) غذائی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور کاڈلیور آئل کے استعمال سے اس میں کمی آجاتی ہے۔ 1924ء میں تجربات کے تسلسل نے یہ ثابت کردیا کہ کچھ مخصوص مادے جو چکنائی میں حل پذیر ہوتے ہیں کو الٹراوائلٹ شعاعیں دی جائیں تو مرض کساح کو ختم کردیتے ہیں۔ اس راہ پر چلتے ہوئے تحقیق کر کے 1935ء میں وٹامن ڈی قلمی صورت میں کیلسی مینرول کے نام سے دنیا میں متعارف ہوا جبکہ اس سے قبل وائیسٹرول نامی مرکب تیار ہو چکا تھا جو وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا تھا۔ یہ وٹامن اے کی طرح چھوٹی آنت کے درمیانی حصہ میں جذب ہو کر خون کے بہاؤ میں شریک ہوجاتی ہے۔ اس کے ذخائر جگر، جلد، دماغ اور ھڈیوں میں ہوتے ہیں جہاں سے یہ جسم کو سپلائی ہو کر زندگی میں شامل ہوتے ہیں۔ اس کی مدد سے کیلشیم، فاسفورس اور دیگر معدنی نمکیات اعضائے ہضم میں جذب ہوتے ہیں۔ یہ پیراتھائی رائیڈ گلینڈ کی صحت مند کارکردگی کیلئے بھی ضروری ہے۔

یہ گلینڈ عنفوان شباب میں ہڈیوں اور دانتوں کی مناسب تعمیر کیلئے کیلشیم کا توازن برقرار رکھنے پر معمور ہے۔ یہ دانتوں کو کیڑا لگنے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ بچوں میں اس گلینڈ کے فعل میں نقص سے تشنج اور مرگی کے دورے پڑنا شروع ہوتے ہیں۔ عرصہ حمل میں ماں کو اس کا مسلسل استعمال ماں اور بچے کی صحت کیلئے فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ دھوپ میں رہنے سے جلد کے نیچے موجود ایک مادے سے پیدا ہوتا ہے۔ مچھلی کے جگر کے تیل (کاڈلیور آئل)

میں اس کی سب سے اچھی قسم دستیاب ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی کے عمدہ ذرائع فی سوگرام

کاڈلیور آئل	175 مائیکروگرام	شارک لیور آئل	50 مائیکروگرام
ہیلی بٹ لیور آئل	100.50 مائیکروگرام	انڈے	1.5 مائیکروگرام
گھی	2.5 مائیکروگرام	مکھن	1.00 مائیکروگرام

وٹامن ای (VITAMINE - E)

ٹوسوفیرول TOCOPHEROL

اس کا نام ٹوسوفیرل لاطینی الاصل ہے جو ٹوسوس (بچے کی پیدائش) اور فیروس (برداشت کرنا) سے مشتق اصطلاح ہے۔ اسے بانجھ پن دور کرنے والے عامل کا نام دیا گیا۔ شروع میں اسے گندم سے الگ کیا گیا اب تک دنیا میں ٹوسوفیرل (VT.D.) کے آٹھ سو سے زیادہ مرکبات دریافت کئے جا چکے ہیں۔ جن کی حیاتیاتی ساخت ایک جیسی ہے۔ یہ لمف کے ذریعہ خون کے بہاؤ میں شامل ہو جاتی ہے اور تمام بافتوں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور یہ ذخیرے طویل عرصہ تک اس حیاتین کی کمی محسوس نہیں ہونے دیتے روزانہ بدن میں پہنچنے والی وٹامن کا ایک تہائی (1/3) صفراء کے ذریعے اور 2/3 پیشاب کے رستے خارج ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کے تولیدی نظام جسمانی زرخیزی اور قوت کیلئے ضروری حیاتین ہے یہ چکنائیوں والے تیزاب جنسی ہارموز اور چکنائی میں حل ہونے والے وٹامنز کو آکسیجن کے ذریعے بدن سے ضائع ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ خون کی باریک شریانوں کو پھیلاتی اور خون کو پٹھوں اور ان کی بافتوں تک پہنچانے میں معاون ہوتی ہے۔ یہ خون میں لوتھڑے (کلاٹ) بننے سے روکتی ہے اور موجود کلاٹس کو تحلیل کرتی ہے۔

حیاتین ک VITAMIN - K وٹامن کے

یہ خون کا اخراج روکنے والی حیاتین کے طور پر پہچانی جاتی ہے۔ یہ ایک پروٹین

پروتھرومبین بھی تشکیل کرتی ہے اور خون جمنے کا عمل موثر بنانے والے سسٹم کو فعال کرتی ہے۔ یہ 1935ء میں دریافت کیا گیا اور 1938ء میں اس وٹامن کو الگ کر دیا گیا اور اسی برس اسے مصنوعی طور پر تیار کر لیا گیا یہ انسانی جسم میں قدرتی طور پر پائے جانے کے ساتھ الفا الفا نامی جڑی میں پائی جاتی ہے جبکہ درج ذیل حالتوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

وٹامن K کے حصول کے ذرائع فی سوگرام

شلجم کے پتے	650 مائیکروگرام
پالک	420 مائیکروگرام
گوبھی (پھول)	200 مائیکروگرام
بند گوبھی	130 مائیکروگرام
سلاد پتے	130 مائیکروگرام

انٹی بایوٹک ادویہ کے استعمال سے انتڑیوں میں موجود وٹامن K کو بنانے والا بیکٹیریا تباہ ہو جانے سے جسم میں اس کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اکثر نکسیر بھی اس کی کمی سے پھوٹتی ہے۔

اب تک آپ سے انسانی غذا میں ضروری اجزاء پر بات ہوئی اب ہم انسانی غذا میں ازل سے شامل اچار چٹنی مربے پر تفصیل سے گفتگو کریں گے کیونکہ انسانی صحت کی باقاعدہ دیکھ بھال اور افزائش متوازن غذا ہی کر سکتی ہے اور معدنیات اور حیاتین (وٹامنز) جسمانی طاقت برقرار رکھنے میں معاون ہیں پھلوں اور سبزیوں میں حیاتین اور معدنیات کی کم و بیش تعداد موجود ہوتی ہے چونکہ یہ اجزاء جزو بدن ہو کر اس کی پرورش و پرداخت کرتے ہیں مگر یہ ذخیرہ نہیں ہوتے اس لئے یہ روزانہ کی بنیاد پر ان کا استعمال ہی انسانی زندگی کو رواں دواں رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ گوشت خوری اور انڈوں کے زیادہ استعمال سے بدن میں تیزابیت کی زیادتی ہو جاتی ہے جس کا تدارک پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے کرنا اچھا طریقہ ہے اس کیلئے تازہ پھلوں کے علاوہ اچار چٹنی مربے کی شکل میں ان

ہی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال ہمارے معاشرہ کی درخشاں روایات میں سے ہے سب سے اول ہم اچار چٹنی مربہ تیار کرنے کے سلسلہ میں ضروری اشیاء اور برتن کے ساتھ ساتھ مصالحہ جات پر بحث کریں گے۔

پھلوں اور سبزیوں کے تحفظ کے طریقے

نرم و نازک سبزیاں: رس دار اور نرم گودے والے پھل زیادہ دیر تک اچھی حالت میں نہیں رہ سکتے جبکہ سخت چھلکے اور ٹھوس گودے والے پھل جیسے سیب انار، آم اور ناریل اور سبزیاں جیسے آلو، شلجم، پیٹھا، اروی، پیاز اور لہسن مناسب تدابیر اختیار کر کے کافی عرصہ تک محفوظ رکھے جاسکتے ہیں ان کیلئے مندرجہ ذیل طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔

۱) ذخیرہ کرنا: گوداموں میں پھلوں اور سبزیوں کا تازہ حالت میں اپنی مخصوص طبعی اور کیمیاوی خاصیتوں کے مطابق برقرار رکھتے ہوئے محفوظ کرنے کیلئے کولڈ سٹوریج کا نظام بنا کر اُس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

۲) مصنوعات بنانا: پھلوں اور سبزیوں سے خورد و نوش کی مختلف النوع مصنوعات اچار، چٹنی مربے اسکوائش، شربت، مارملیڈ جیلی وغیرہ تیار کرنا اور اس میں سائنسی طریقوں کا استعمال کرنا۔

۳) ایسی خوراک کا حصول اور استعمال جو قدرتی حالت میں ہو یا اس کے قریب قریب ہو: قدرت کی جانب سے انواع و اقسام کے سبزیاں اور پھل ہمارے لئے عنایت ہیں جن سے ہمارا پیٹ خاطر خواہ طریقہ سے بھر سکتا ہے۔ بلکہ اُن کے درست استعمال سے ہم بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

مصالحہ جات

چھوٹی الائچی

الائچی خورد، سبز الائچی GREEN CARDAMOM گرین کارڈمم جبکہ اس کا نباتاتی نام ایلی ٹیریا کارڈام میٹر ہے (ELETTARIA CARDIDMOMMETR)
یہ بھارت اور برما میں پہاڑی جنگلات میں خودرو پودوں کی شکل میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ جبکہ ان دنوں بھارت میں اس کی باقاعدہ کاشت بھی میسور، ٹراونکور، کوچین اور دیگر پہاڑی علاقوں میں کی جارہی ہے۔ جبکہ سری لنکا اور جنوبی جزائر میں بھی اس کو کاشت کیا جا رہا ہے۔ چھوٹی لائچی ہلکے گولڈن رنگ اور سبز رنگ میں ایک سے 2 سینٹی میٹر لمبی بیضوی تکونی دھاری دار ساخت پر مشتمل ہے۔ یہ کیپسول نما پھل ہے جس کے اندر تین چار حصے ہوتے ہیں جن کو باریک کاغذی تہہ جدا کرتی ہے اور ان حصوں میں متذکرہ بیج ہوتے ہیں جن کا ذائقہ ہلکا تلخ اور خوشبودار ہوتا ہے یہ 6 سے 8 کونوں پر مشتمل سیاہ سُرخ اور بھورے بیج ہوتے ہیں۔ جو وقت ضرورت نکالنے چاہئیں یہ نکال کر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی الائچی کا استعمال ہماری روایات کا حصہ ہے یہ ہماری خورد و نوش کی 80 فی صد سے زیادہ اشیاء کا لازمی جز ہے۔

کیمیائی ساخت

چھوٹی الائچی کے بیجوں میں 3 سے 8 فی صد تک اُڑنے والا تیل (TERPINENEOIL ٹرپی نین آئل) ہوتا ہے۔ جبکہ ٹری پی نین آئل ایسی ٹیٹ TERPINYLEACETATE اور بہت تھوڑی مقدار میں (CINEOL)

سائی نول بھی پایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ چار فی صد اسٹارچ (نشاستہ) تین فی صد پوٹاشیم
میگنیز سالٹ دو فی صد چکنار قیق مادہ اور چھ سے دس فی صد تک دیگر مادے ہوتے ہیں
چھوٹی الائچی میں میگنیز، نائٹروجن زدہ گونداور زرد رنگ کا ایک مادہ بھی پایا جاتا ہے۔

استعمال:- باورچی خانہ کے اہم رُکن ہونے کے علاوہ یہ منہ کی ناگوار بُو کو ختم کرنے
کے بھی کام آنے کے ساتھ پیٹ سے گیس کا اخراج کرتی ہے۔اعصابی
امراض(NERVOUS DISEASES نروس ڈیزیز)اور تبخیری امراض کے خاتمہ
میں معاون ہے پیاس بجھاتی دل کو تقویت دیتی جبکہ پیشاب آور ہوکر بخار کی شدت کو بھی
توڑتی ہے قے اور متلی کی صورت میں بھی کارآمد ہے سندھی بھائی اس کو پھوٹاوڈا جبکہ عربی
میں قاملہ صغار اور اہل ایران اسے ھیل خورد کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

اجوائن OMUM SEEDS اومم سیڈز

اس کا نباتاتی نام کیرم کوپٹی کم (CARAUMCOPTICUM) اور ٹریکی
سپرمم امی (TRACHYSPERMMAMMI) ہے اس کا پودہ ایک سے تین
فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے پتے پودینے کے پتوں جیسے کٹے پھٹے کئی حصوں میں منقسم اور
ڈالیوں پر بکھرے ہوئے لگے ہوتے ہیں اس پر چھوٹے چھوٹے سفید پھول گچھوں کی شکل
میں لگے ہوتے ہیں جن پر ننھے منے دانے نکلتے ہیں ان دانوں کو اجوائن کا نام دیا جاتا ہے۔
یہ تقریباً ڈیڑھ سے دو ملی میٹر لمبے بیضوی بھورے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جو کہ دو حصوں میں
بٹے نظر آتے ہیں ہر حصہ پر چار پانچ دھاریاں ہوتی ہیں اجوائن کی ایک خاص بو بھی ہوتی
ہے۔فروری،اپریل تک پھول لگ جاتے ہیں جو کہ مئی میں دانوں سے بھر جاتے ہیں۔

کیمیائی ساخت

اجوائن میں دو سے پانچ فیصد تک ایک اُڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے اس کو روغن

اجوائن بھی کہا جاتا ہے۔اس کا تقریباً 50 فیصد حصہ تھائی مل (THYMOL) پر مشتمل ہوتا
ہے۔اس کو اجوائن سے نکال کر جما لیا جاتا ہے یہ قلمی شکل میں بازار میں ست اجوائن کے نام
سے دستیاب ہے بقایا تیل کو (THYMENE) تھایامین کہتے ہیں۔اس تیل کے علاوہ
اجوائن میں 7.4 فیصد پانی 24.6 فیصد کاربوہائیڈریٹس 17.10 فیصد چربی 7.4 فیصد
پروٹین 21.2 فیصد ریشہ + رال 7.9 فیصد معدنی اجزاء ہوتے ہیں جن میں کیلشیم، فولاد،
سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور آیوڈین وغیرہ شامل ہیں ان میں زیادہ مقدار کیلشیم کی ہوتی
ہے جبکہ آیوڈین انتہائی کم مقدار میں ہوتی ہے۔اجوائن میں وٹامن بی کمپلیکس کے یونٹس
تھائی مین ھائیڈروکلورائیڈر، ریبوفلاوین کیرٹین اور نکوٹینک ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں، اس
کے علاوہ اجوائن میں ٹینن، گلائیکو سائڈ اور ریونن جیسے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔اجوائن کو
مصالحوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ کھانے کو ہضم کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے، گیس
خارج کرتی ہے۔اپھارے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے جگر کی سختی میں بھی مفید ہے
جبکہ گرم طبیعت ہونے کی وجہ سے دل کے دوران خون میں تحرک پیدا کرتی ہے۔بلغم کو خارج
کر کے دمہ کو بھی فائدہ مند ہے۔مخرج پتھری بھی ہے پیشاب آور رطوبتوں کو جاری کرتی
ہیں امراض رحم میں مفید ورموں کو تحلیل کرتی ہے جراثیم کُش بھی ہے اس کے استعمال سے
پسینہ آ کر بہت سے جلدی امراض بھی دوُر ہو جاتے ہیں ایام رضاعت میں عورتوں کو اس کا
استعمال بچے کیلئے دودھ میں کمی کر دیتا ہے اس کا زیادہ استعمال مردانہ جرثوموں کو بھی تباہ کر
دیتا ہے۔اسے اھل ایران نانخواہ جبکہ اھل عرب کمون بنگال کے باسی اجوڈن سندھی بھائی
جان اور کشمیری زبان اسے جاونڈ کے نام سے جانتے ہیں۔

ادرک (GINGER) جنجر

ادرک کا نباتاتی نام زنجی برآفیسنیل (ZINGIBAROFFICINALE)

ہے۔یہ زمینی تنا ہوتا ہے جو کہ رائی زوم (RHIZOME) (زمین ساق) قسم سے ہوتا
ہے جو کہ ایک دوسرے کے متوازی زمین میں بڑھتا ہے۔اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر
گانٹھیں ہوتی ہیں جن پر سلف پتے ہوتے ہیں سلف پتوں پر کلیاں (ایگزی لیری
بڈز AXILLARBUDS) ہوتی ہیں جن پر تنا آگے کی طرف بڑھتا ہے۔اس کے
ایک سرے پر (اپی کال بڈ APICALBUD) یعنی سر پر کلیاں ہوتی ہیں زمین دوز
تنے کے نیچے کچھ پتلی پتلی جڑیں نکل کر زمین میں دھنس جاتی ہیں یہ تنا زمین کے اوپر بے حس
پڑا رہتا ہے موزوں ماحول میسر آنے پر سر کی طرف نکلنے والی کلی بن کر زمین میں آجاتی ہے
اس کے اوپر پتیاں نکل آتی ہیں اس سے زمین کے اوپر رہنے والا حصہ بنتا ہے۔یہ تنا دو سے
چار فٹ تک اونچا جا سکتا ہے۔یہ کسی مخصوص شکل کا نہیں ہوتا اس کے ٹکڑے دو سے تین سینٹی
میٹر تک ہوتے ہیں ان کی رنگت ہلکے بھورے رنگ میں ہوتی ہے۔یہ ریشہ دار ہوتی ہے اور
مخصوص خوشبودار ذائقہ کی حامل ہوتی ہے۔اس کی کاشت گرم مرطوب علاقوں میں کی جاتی
ہے۔ریتلے علاقوں میں یہ تیزی سے افزائش کرتا ہے۔

کیمیائی ترتیب:-

ادرک میں 81فیصد رطوبات ہوتی ہیں 5.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس 15.5 فیصد
پروٹین جبکہ 7.2 فیصد ریشہ ہوتا ہے۔اس میں ایک سے تین فیصد تک اُڑنے والا تیل ہوتا
ہے۔یہ خوشبودار تیل روغن سونٹھ (OIL OF GINGER) آئل آف جنجر کہلاتا ہے
اس میں ادرک میں پائی جانے والی تلخی نہیں ہوتی۔ اس تیل کے عناصر میں
زنجیبرل (ZINGIBEROL) اور زنجی بران (ZINGIBERENE) وغیرہ
شامل ہیں۔

استعمال:-

ادرک گرم خشک ہوتا ہے پروٹین جیسے اجزاء اس کا حصہ ہوتے ہیں اس کا استعمال
بذریعہ سالن کھانا ہضم کرتا ہے اور جسم میں زائد چربی پیدا ہونے سے روکتا ہے۔کھانے کی

طرف رغبت پیدا کرتا ہے۔دافع قبض ہے یہ پاخانہ کی پتلی رطوبت کو خشک کر کے ٹھوس شکل
اختیار کرنے میں مدد دیتا ہے۔کمزوری دل اور درد دل (انجائنا) میں بھی مفید ہے۔مصفی
خون بھی ہے اعصابی دردوں کی شکل میں اس کا لیپ بھی مفید ہے۔گٹھیا کے دردوں میں بھی
مفید اثرات کا حامل ہے۔ساحلی علاقوں میں ہونے والی بیماری فیل پا (جس میں پاؤں ہاتھی
کے پاؤں جیسے ہو جاتے ہیں) میں اس کا استعمال انتہائی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔ادرک کو
جنسی امراض میں بھی استعمال کیا جاتا ہے گائی پراہلمز میں بالخصوص امراض اور ام رحم میں
مفید ہے گیس کے اخراج میں معاون ہے کمر درد جو بوجہ تبخیر (گیس) ہو میں اس کا استعمال
ھماری روایات کا حصہ ہے۔اس کو عربی میں زنجبیل رطب سندھی اور پنجابی میں سُنڈھ اور
گجراتی بھائی ادا کے نام سے یاد کرتے ہیں۔اس کے استعمال میں سردی گرمی کا لحاظ ضروری
ہے کیونکہ گرمیوں میں اس کا استعمال تیزابیت پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔

وڈی الائچی (پنجابی) الائچی کلاں

(AMOMU SUBULATUM - اموم سبلاٹم)

الائچی کے خاندان میں سے ایک درخت کا پھل ہوتا ہے اس کا بیرونی پوست سُرخی
مائل سیاہ ہوتا ہے۔جس کے اندر سیاہ رنگ کے تیز خوشبو والے بیج ہوتے ہیں جنکا مزہ کسی
قدر تلخ ہوتا ہے۔یہ معدہ کو تقویت دیتی ہے۔دل کو فرحت بخش ہے۔یہ بھی باورچی خانہ کا
اہم جزو ہے گرم مصالحہ اس کے بغیر نامکمل ہے تمام مغلیہ کھانوں میں اس کا پایا جانا ضروری
امر ہے۔اس کا درخت دو سے تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کا نباتاتی نام ایموم
سبولیٹم (AMOMUM SUBULATUM) ہے۔یہ متذکرہ درخت کا پھل
ہے۔یہ مخدر ہے لمبائی لئے گول ایک انچ تک بھورے رنگ کی سُرخی مائل ساخت ہوتی
ہے۔جس میں کئی خانے ہوتے ہیں ہر خانے میں آپس میں چپکے ہوئے کئی بیج ہوتے ہیں جو
کہ ایک الگ قسم کی تیز خوشبو لئے ہوتے ہیں۔

کیمیائی ترتیب:۔

بڑی الائچی کے دانوں میں ہلکے زرد رنگ کا اُڑ جانے والا خوشبو دار تیل ہوتا ھے۔اس میں ایک مادہ سن کول (CINCOL) پایا جاتا ہے۔

افعال واستعمال

بڑی الائچی خوشبودار، گرم خشک، کھانے کو جلد ہضم کرنے والی، بھوک بڑھانے والی مخرج ریاح وبلغم، دل کے دوران خون کو متحرک کرتی ہے مُنہ کی بدبُو سے نجات دلاتی ہے۔جلدی امراض میں مفید، سردامراض میں فرد کی محافظ اورزہر کے مضر اثرات کو ختم کرنے میں معاون اس کی تمام خوبیاں چھوٹی الائچی سے تطابق رکھتے ہوئے اُس کی عدم موجودگی میں قائم مقام ہیں۔عرب کے صحراؤں میں اسے قافلہ کبار، ایران کے طول وعرض میں ہیل کلاں گجرات میں موٹی الائچی سندھی میں پھوٹاوڈا اور بنگال کے ساحرحسین اسے بڑا الائچی کہتے ہیں۔

دارچینی (CINNAMUM سینےمم)

اس کا نباتاتی نام سینے موموم زیلی نکم (CINNAMOMUM ZEYLANICUM) ہے جبکہ لاطینی میں اسے (CINNAMOMUM CASSIA) بھی لکھا جاتا ہے۔یہ ایک اونچا لمبا درخت ہوتا ہے جو عام طور پر 20 سے 25 فٹ تک چلے چلا جاتا ہے یہ ایک سدا بہار درخت ہے اور جنوبی ہندوستان اور سری لنکا میں پایا جاتا ہے اس کی چھال گہرے بھورے رنگ کی چکنی اور 3 سے 5 سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہے جو آسانی سے ٹوٹ جاتی ہے یہی چھال دارچینی کے نام سے مستعمل ہے یہ عموماً یہ باورچی خانے کی زینت ہوتی ہے۔

کیمیائی ترتیب

دارچینی میں ایک سے پانچ فی صد تک اڑ جانے والا تیل پایا جاتا ہے جبکہ ٹینس اور گوند بھی پائے جاتے ہیں تیل بنائیں تو یہ زرد رنگ کا ہوتا ہے جوں جوں پرانا ہوجاتا ہے سرخی مائل بھورا ہوتا چلا جاتا ہے اس کی بو اور ذائقہ بالکل دارچینی جیسا ہوتی ہے اس تیل میں تقریباً 65 فی صد سنے میلڈی ہائیڈ (Cinnamaldehyde) اور دس فی صد یوگے نال (Eugenol) ہوتا ہے اور دیگر اشیاء بھی پائی جاتی ہیں۔

دارچینی کے پتوں میں بھی تقریباً ایک فی صد ہرے یا بھورے رنگ کا اڑ جانے والا تیل ہوتا ہے مگر یہ دارچینی کے تیل سے بالکل مختلف ہوتا ہے اس کی بو جائفل اور لونگ سے ملتی ہے اس تیل میں ستر سے پچانوے فی صد یوگے نال ہوتا ہے جس کی مہلک لونگ سے ملتی ہے اور بازاروں میں ملنے والے لونگ کے تیل کی بجائے فروخت ہوتا ہے۔

استعمال وافعال

دارچینی خوشبودار خشک گرم کیسلی ریاح اور خاتم بلغم ہوتی ہے۔

جگر میں صفراء (بائل Biol) بکو بڑھاتی ہے مخرج ریاح مشتہی، پیٹ کے کیڑوں کی قاتل محرک جگر ہوتی ہے جسم میں پھرتی بھر دیتی ہے۔مصفی خون ہے اس کا استعمال خون کے سفید خلیات (W.B.C) کی تعداد بڑھاتا ہے درد سر کو ختم کرتا ہے۔اورام رحم میں مفید ہے یہ انٹی سیپٹک (Antiseptic) ہے زخموں کی صفائی کرتی ہے زخموں کے جلد اندمال میں معاون ہے مدر ہے۔

دارچینی پر باریک باریک نقطے اور لکیریں ہوتی ہیں اندرونی جانب سے رنگ ہلکا براؤن ہوتا ہے اس کا ضماد جاذب اور محرک اثرات پیدا کرتا ہے خوشبودار ہونے کی بناء پر مفرح تاثیر کی حامل ہے اور اعضائے تنفس میں تحرک پیدا کر کے بلغم کے اخراج میں مدومعاون ہوتی ہے دانتوں کے اکثر سنون اس کی شمولیت سے مکمل ہوتے ہیں یہ دانت اور مسوڑھے مضبوط کرتی ہے عربی باورچی خانوں میں قرفہ اہم ممبر ہے جبکہ ہندوستان میں یہ دال چینیکہلاتی ہے۔

زیرہ (کیرم CARUM)

زیرہ سونف نما تقریباً سات ملی میٹر (تقریباً 1/4 انچ) لمبا اور دو ملی میٹر چوڑا اور دونوں سروں پر نوکدار چاروں طرف دھاریوں والا ایک قسم کا پھل ہے اس کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ زیرہ سفید، زیرہ سیاہ

زیرہ سفید (CUMINUM CYMINUM کیومی نم سائی نم)

اس کا نباتاتی نام کیومی نم سائی نم ہے اس کے پودے سونف جیسے نرم اور بہت چھوٹے تقریباً ایک فٹ اونچے ہوتے ہیں یہ پورے ملک میں کاشت ہوتا ہے اے پنجاب اور سندھ میں زیادہ رقبہ ملتا ہے موسم سرما کے آخر میں اس میں پھل اور پھول لگتے ہیں۔

کیمیائی ترتیب

سفید زیرے میں دو سے پانچ فی صد تک ہلکا سبز زردی لئے خوشبودار اُڑنے والا تیل پایا جاتا ہے سفید زیرے میں ایک خاص ذائقہ اور خوشبو ہوتی ہے اس تیل میں تقریباً پچاس فیصدی کیومک ایلڈی ہائیڈ (Cumicaldehy.DE.) ہوتا ہے اس میں کیمیائی عناصر ہوتے ہیں اس تیل کو مصنوعی طور پر ست اجوائن (Thymol تھائی مول) میں تبدیل کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ سفید زیرے میں دس فیصد تک اُڑنے والا تیل اور 6.7 فی صد پینٹوسان (Pentosan) نامی مادہ پایا جاتا ہے اس کے علاوہ 12 فی صد رطوبت اور 36.5 فی صد کاربوہائیڈریٹس 18.7 فی صد پروٹین 12 فی صد ریشہ 4.8 فیصد معدنیاتی مادہ ہوتا ہے جن میں کیلشیم فاسفورس اور فولاد ہوتا ہے زیرے سفید میں وٹامن "A" اور سی بھی موجود ہوتا ہے۔

خواص

سفید زیرہ گرم تیکھا اور خشک ہوتا ہے۔ ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے درد شکم کو آرام دیتا ہے پاخانہ کی رطوبات خشک کر کے بستہ کر کے لاتا ہے۔ دوران خون کو بڑھاتا ہے۔ مصفی خون ہے پتھری توڑ دیتا ہے مدر ہونے کی بناء پر رضاعت کے دوران دودھ کو بڑھاتا ہے۔ مادہ منویہ کو بھی زیادہ اور گاڑھا کرتا ہے۔ بیرونی طور پر لیپ کرنے سے اورام کو تحلیل کرتا ہے اور درد بھی ختم کرتا ہے مصالحوں کا لازمی جزو ہے۔

زیرہ سیاہ (کیرم کاروی Carum Carvi)

کالے زیرے کا نباتاتی نام کیرم کاروی ہے اس کا درخت ایک سے دو فٹ اونچا ہوتا ہے یہ شمالی پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے افغانستان اور ایران میں بھی کاشت ہوتا ہے جو کہ کوالٹی کے اعتبار سے بہت اچھا ہوتا ہے افعال واستعمال یہ تقریباً پانچ سے سات ملی میٹر لمبا اور دو ملی میٹر چوڑا ہتھیلی کی طرح مڑا ہوا ہوتا ہے اس کے دونوں سرے نوکدار ہوتے ہیں یہ ایک خوشبودار مصالحہ ہے اس میں تین سے آٹھ فی صد تک اڑنے والا تیل اور چھ سے دس فی صد نہ اڑنے والا تیل اور رال ہوتی ہے دوفی خوشبودار تیل بھی ہوتا ہے یہ خاصی تیکھی خوشبو ہوتی ہے۔

کالا زیرہ دل کو طاقت دیتا ہے ایام رضاعت میں دودھ کی زیادتی کیلئے استعمال ہوتا ہے رحم کو صاف کرتا ہے بخاروں میں تسکین کا باعث ہوتا ہے منہ کی بدبو ختم کرتا ہے پیٹ کا اپھارہ پیٹ کے درد اور بواسیر کے مسوں کے سوج جانے پر کالے زیرے کی پوٹلی سے سیکائی کرنے سے مسوں کی سوجن ختم ہوجاتی ہے۔

ساکنان، عرب وعجم اس کو کمون کے نام سے یاد کرتے ہیں بنگال میں جیرہ اور وادی مہران میں اسے جیرو کہا جاتا ہے۔

سونف (Fennelfruit فینل فروٹ)

سونف کا بناتاتی نام فینی کیوم لم ولگیری (Foenicullimvulgare) ہے اس کا درخت خوشبودار ہوتا ہے جس کی اونچائی پانچ سے چھ فٹ تک ہوتی ہے اس کا پھل بیلن کی شکل کا بیضوی مستطیل نما ہوتا ہے جو کہ چھ سے سات ملی میٹر لمبا اور تقریباً چار ملی میٹر چوڑا سیدھے اور بعض کچھ ٹیڑھے میڑھے ہوتے ہیں سبز اور زردی مائل بھورے رنگ کے ڈنٹھل دار ہوتے ہیں جن پر دھاریاں بھی ہوتی ہیں یہ تازہ سبز اور تبدریج بھورے ہوتے چلے جاتے ہیں جب اس میں سے تیل نکالا جاتا ہے تو یہ زیادہ تیزی سے بھوری رنگت اختیار کرلیتے ہیں اس میں تیل کی مقدار بہت کم ہوتی ہے یہ تمام پاکستان میں کاشت ہوتی ہے۔

کیمیائی تناسب

سونف میں ایک سے تین فی صد تک اڑنے والا تیل جبکہ نو سے چودہ فی صد تک نہ اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے اڑنے والے تیل میں اینی تھال (Anethol) چھ فی صد اور فین کون (Fenchone) اور دیگر عناصر موجود ہوتے ہیں۔

افعال وخواص

سونف ٹھنڈی میٹھی اور خوشبودار ہوتی ہے مخرج ریاح ہے ٹھنڈی ہونے کی بناء پر قاتل صفراء ہے کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے جبکہ معدے کی جلن کم کرتی اور پیاس بجھاتی ہے فطری قوت کی بحالی میں معاون ہے، اس کی جڑ دست آور اور مدر ہے مصالحوں کا جز خاص ہونے کی وجہ سے عربی کچن میں رازیانج کے نام سے ایرانی خطے میں بادیان اور رازیانہ جبکہ بنگال میں مٹھا جیرا کہلاتی ہے بینائی کی طاقت بڑھانے کیلئے سفوف کر کے ہمراہ شیر گاؤ کھلائے ہیں اور اس کا نتیجہ بہت اچھا نکلتا ہے جگر تلی اور گردوں میں اگر سدے (Fungus فنگس) پڑجائیں تو مشروب کے طور پر اس کا استعمال مثبت نتائج لاتا ہے۔

رائی (Mustered مسٹرڈ)

رائی کھیتوں میں بویا جانے والا سرسوں کی طرز کا پودا ہے جس کی اونچائی دو سے تین فٹ ہوتی ہے اس کا بناتاتی نام براسیکا جونسیا ہے (Brassicajuncea) یہ فصل ربیع کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے پودے پر ایک سے دو انچ لمبی پتلی اوپر سے نیچے کی جانب دبی ہوئی شروع میں چونچ جیسی اور نچلی جانب پھٹ جانے والی پھلیاں لگتی ہیں جن میں سرسوں جیسے چند چھوٹے چھوٹے سرخی مائل بھورے سکڑن دار بیج ہوتے ہیں یہ بیج رائی کہلاتے ہیں جن کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔

کیمیائی تناسب

رائی میں 3.5 فی صد نہ اڑنے والا تیل 24.6 فی صد پروٹین آٹھ فی صد ریشہ اور 5.3 فی صد دیگر عناصر ہوتے ہیں اس کے تیل میں سرسوں کے تیل کی طرح مہک نہیں آتی۔

افعال وخواص

یہ گرم تاثیر رکھتی ہے اس کا ذائقہ کسیلا اور تیکھا ہوتا ہے کم مقدار میں اس کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے تلی کے بڑھ جانے (غظم طحال) میں اس کا استعمال مفید ہے جسم کو متحرک کر کے پسینہ لاتی ہے سانس کی رفتار کنٹرول کرنے میں معاون ہے اس کا لیپ جسمانی ورم کو ختم کرتا ہے مگر زیادہ دیر تک لیپ کرنے سے جسم حساسیت کا شکار بھی ہوسکتا ہے اس کا روغن اعصابی کمزوری ادھرنگ (Paresis پاریس) اور فالج (Paralcysis پیریس) میں بطور مالش استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

رائی کا لیپ کرنے کیلئے مقام ماؤف پر باریک کپڑا بچھالیں اور پسی ہوئی رائی اس پر پھیلا دیں اور اسے پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک لگا رہنے دیں جلن محسوس ہوتے ہی لیپ ہٹا دینا چاہیے اس کی گرمی طبع الرجی کا باعث ہوسکتی ہے ہائی بلڈ پریشر معدے کی تیزابیت (Acidity ایسڈیٹی) اور بواسیر میں اس کا استعمال مضر ہے۔

کلونجی (Nigella.Seeds نائی گیلا سیڈز)

کلونجی کا بناتاتی نام نائی گیلا سیٹا ئیوا (Nigellasativa) ہے یہ گرم مصالحوں میں سے ایک ہے پورے ملک میں بالخصوص پنجاب میں کاشت کیا جاتا ہے جنوبی یورپ اور شام میں بھی اس کی پیداوار اچھی ہوتی ہے اس کا درخت بہت چھوٹا تقریباً ایک سے ڈیڑھ فٹ اونچا ہوتا ہے یہ خودرو بھی ہوتا ہے جس پر تقریباً آدھ انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں جن میں تل جیسے مگر تل سے کچھ موٹے تخم پیاز کی مانند اور سکڑن دار انتہائی سیاہ رنگ کے کئی بیج ہوتے ہیں جن کا گودا سفید ہوتا ہے ان بیجوں میں تیز بو پائی جاتی ہے ان ہی بیجوں کو کلونجی کہا جاتا ہے۔

کیمیائی ترتیب

کلونجی میں 0.5 فی صد سے 1.5 فی صد ایک سیاہ زردی مائل بھورے رنگ کا اڑ جانے والا تیل ہوتا ہے جبکہ 3.5 فی صد تک سرخ بھورے رنگ کا ایک نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے اڑنے والے تیل میں ساٹھ فی صد تک کارون ڈی لائی مونن سائمن اور نائی گیلن نامی عناصر پائے جاتے ہیں اس سے سانس لینے اور چھوڑنے کے عمل میں روانی آتی ہے اس کے علاوہ کلونجی میں رال گوند ٹینن کاربولک ایسڈ ارے بک ایسڈ گلوکو سائیڈ شوگر البیومن میلا نتھن جنسین اور ایک کسیلا عنصر نائی گیلن ہوتا ہے جبکہ تقریباً سات فی صد دیگر مادے ہوتے ہیں۔

افعال واستعمال

یہ خوشبودار کھانے کو ہضم کرنے والی مشتہی (بھوک بڑھانے والی) مخرج ریاح قاتل دیدان محرک اعصاب خاتم اوجاع رحم کی صفائی کرنے والی اور رحم کو سکیڑتی ہے ایام رضاعت میں دودھ کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہے محلل اورام ہے یہ گردے اور پستانوں میں جلد

جذب ہوتی ہے اس سے یہ ادرار بول وشیر کرتی ہے حاملہ کو استعمال نہ کرانی چاہیئے کہ اس سے رحم سکڑ کر اسقاط حمل (ابارشن) کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس کو اہل عرب جتہ السودا اھل عجم شونیز بنگالی مگریلا جبکہ وادئی مہران میں آبکلو کلوڑی کہتے ہیں آج کے باورچی خانے کی ضروری آئٹم ٹھیری ہے۔

لونگ (Clove کولود)

لونگ ایک درخت کا پھل ہے جسے درخت لونگ ہی کہا جاتا ہے یہ تیس سے چالیس فٹ تک اونچا سدا بہار درخت ہے لونگ کا نباتاتی نام سائی زیگم ایرومیٹکم (Syzygiumaromaticum) ہے۔

افعال واستعمال

اس کو زیادہ تر باورچی خانے میں بطور مصالحہ استعمال کیا جاتا ہے اس کا درخت دیکھنے میں بہت خوشنما لگتا ہے اس کے پتے سبز رنگ چمکدار اور مسلنے پر انتہائی خوشبو بکھیرتے ہیں جن پر بینگنی رنگ کے پھول لگا کرتے ہیں ان ہی کی سوکھی ہوئی کلیاں جن کا رنگ سرخی مائل سیاہ اور ان کے اوپری حصہ میں دندانے سے ہوتے ہیں جن کے درمیان ایک گول ابھار ہوتا ہے جو درحقیقت پھولوں کی پنکھڑیاں ہوتی ہیں جو کہ ایک دوسرے سے باہم جڑی ہوتی ہیں اور ان کے اندر زیرہ ہوتا ہے نیچے کی جانب قدرے لمبی نوک دار ڈنڈی ہوتی ہے۔

لونگ کا مزہ تلخ وتیز خوشبودار اور بو میں تیزی خوشگواری کے ساتھ ہوتی ہے درخت سے اترتے وقت یہ کلیاں جنہیں لونگ کہا جاتا ہے تیل سے بھری ہوتی ہیں جوں جوں وقت گزرتا ہے تیل فضاؤں میں ملتا چلا جاتا ہے یہ بالعموم تقریباً دس سے سترہ ملی میٹر لمبا سرخی مائل یا بادامی سیاہ ہوتا ہے یہ ملاشیاء، سری لنکا، جزائر زنجبار اور بھارت کے دو تین صوبوں میں (جیسے کیرالا، تامل ناود) کاشت ہوتے ہیں سب سے اچھے لونگ سری لنکا کے تصور کیئے

جاتے ہیں۔

کیمیائی ترتیب

خشک لونگ میں کاربوھائیڈس 46فی صد رطوبت تقریباً 25.2فی صد پروٹین 5.2فی صد چربی 8.9فی صد معدنیاتی عناصر 5.2فی صد اور 9.5فی صد ریشے ہوتے ہیں معدنیاتی عناصر میں فی سو گرام لونگ میں 740ملی گرام کیلشیم 100ملی گرام فاسفورس 4.9ملی گرام فولاد 50.7مائیکروگرام آیوڈین ہوتے ہیں جبکہ ہر سو گرام خشک لونگ میں درج ذیل وٹامنز (حیاتین) ہوتے ہیں کیروٹین کلورائیڈ (.VT.A) 255مائیکروگرام جبکہ وٹامن بی کمپلیکس کے یونٹ تھیامین ھائیڈروکلورائیڈ 08. ملی گرام ریبوفلے ون 0.13ملی گرام نکوٹینک ایسڈ 1.5ملی گرام ہوتے ہیں۔

لونگ میں پندرہ سے بیس فی صد تک ایک خوشبودار تیل پایا جاتا ہے اسے کلوو آئل (Cloveoil) روغن لونگ کہتے ہیں اس تیل میں نوے فی صد تک یوگے نال ڈیڑھ سے دو فی صد یوگے نال ایسی ٹیٹ اور سات سے آٹھ فی صد کیریوفائلین (Caryophyllene) ہوتے ہیں۔

دوائی استعمال

لونگ محرک چکنائی سے بھرا ہوا تیکھا کیسلا ذائقہ رکھتا ہے اس کی خوشبو بہت سی دیگر بوؤں کو دبا دیتی ہے درد دندان میں اکثر استعمال ہوتا ہے کرم شکم کا بھی دشمن ہے پیاس کم کرتا ہے مخرج اور قاطع بلغم ہے اس کا استعمال خون کے سفید ذرات میں بھی اضافہ کرتا ہے اس سے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے دوران خون میں تسلسل پیدا کر کے اس کی خرابیاں ختم کر کے دل کی کمزوری ختم کرتا ہے۔ایام رضاعت میں اس کا روزانہ دو کی مقدار میں استعمال بطور غذا دودھ کو انٹی بیکٹیریل اثرات سے پر رکھتا ہے عارضی طور پر پیدا شدہ تشنج کو بھی ختم کرتا ہے صحرائے عرب میں اس کو قرنفل کا نام دیا گیا جبکہ ایران میں اسے میخک جبکہ گجراتی زبان میں رونیگ اور بنگالی اس کو لارنکا کہتے ہیں۔

کالی مرچ (Pipperblack پیپر بلیک)

کالی مرچ ایک قسم کا پھل ہے جو بیلوں پر لگتا ہے جو قریبی درختوں پر سہارا لے کر نشوونما پاتی ہے یہ بیل پر گچھوں کی شکل میں سبز رنگت لئے پیدا ہوتی ہے جو پک جانے پر سرخی مائل سیاہ ہو جاتی ہے اسے توڑ کر سکھانے پر یہ سیاہ رنگت اختیار کرتی ہے اس سارے عمل میں اس کی جلد (Skin سکن) پر سکڑاؤ کی بناء پر جھریاں پڑ جاتی ہیں ان میں سے بھارت کے جنوبی علاقوں میں کچھ جگہوں پر یہ زیادہ پک جانے پر اس کی رنگت زرد ہو جاتی ہے تو اسے اتار کر پانی میں بھگو کر اسکلے پھولنے پر اسکا چھلکا اتار کر صاف کر لیتے ہیں اس کو دکھنی مرچ اور سفید مرچ کے نام سے پکارا اور استعمال کیا جاتا ہے اس کے کیمیائی اجزاء کی تبدیلی سے اس کے افعال میں تبدیلی آجانے کی بناء پر یہ صرف دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔کالی مرچ گول ہوتی ہے جس کا قطر تین سے چار ملی میٹر ہوتا ہے اسے گول مرچ بھی کہا جاتا ہے اس کا نباتاتی نام پائپر نیگرم (Pipernigrum) ہے یہ ملائیشیا، انڈونیشیا ،سری لنکا اور ہندوستان میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے اور اس کے منافع بخش ہونے کی بناء پر کاشت بھی کیا جاتا ہے سب سے اچھی کالی مرچ انڈونیشیا کی سمجھی جاتی ہے۔

کیمیائی ساخت

اس کا مزہ تیکھا اور کیسلا ہوتا ہے جو کہ ایک رقیق مادے جو کہ مرچ کے چھلکے میں ہوتا ہے میں ہوتا ہے یہ پانچ سے چھ فی صد تک اڑنے والے تیل جو پانی میں نہ گھلنے والا ہوتا ہے ایک کرسٹلائین الکلائیڈ پائپرین (Crystalline Alkaloid Piperine) بنام پائپریڈین (Piperidine) اور پانچ فی صد پراپے ٹین (Pripetine) اور چیوی سین (Chavicine) نامی کیسلے مادوں کی وجہ سے ہوتا ہے ڈھائی فی صد اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے تقریباً چھ فی صد ایتھر میں گھلنے والا اور اڑ جانے والا عنصر ہوتا ہے کالی مرچ میں

13.2فی صد رطوبت ہوتی ہے 41.2فی صد کاربوھائیڈریٹس 11.5فی صد پروٹین سات فی صد چربی 14.9فی صد ریشہ اور 4.4فی صد معدنی اجزاء ہوتے ہیں جن میں کیلیشم فاسفورس اور فولاد غالب ہوتے ہیں۔

کالی مرچ میں وٹامن بی کمپلیکس کے تھیلائن ھائیڈ روکلورائیڈ، ریبوفلاوین اور نکوٹینک ایسڈ ہوتے ہیں جبکہ وٹامن اے وافر مقدار میں ہوتا ہے جبکہ اس میں لگنین اور گوند کی بھی تھوڑی مقدار ہوتی ہے اس سے ایک تیل بنایا جاتا ہے جو بازار میں روغن مرچ (Oil Of Pepper آئل آف پیپر) کے نام سے دستیاب ہے۔

استعمال وفوائد:

یہ دنیا بھر کے باورچی خانوں میں دستیاب عنصر ہے کسی نہ کسی شکل میں اس کا استعمال ہر قوم کرتی ہے ہمارے ہاں تو اس کے دوائی غذائی استعمال کے علاوہ بچے کی نظر اتارنے کے لیے بھی اس کے سات یا گیارہ دانے بچے پر سات بار وار کر جلائے جاتے ہیں نظر لگی ہونی کی صورت میں جلنے پر بونہیں آتی۔اور نظر بد بھی اتر جاتی ہے اس میں خوشبو ریاح کو مٹاتی ہے چربیلے (مرغن) کھانوں کو تیزی سے ہضم کرتی ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتی اور بھوک میں اضافہ کرتی ہے جگر کو محرک ہے اس کا زیادہ استعمال منہ میں رال (لعاب دھن) کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے قاطع بلغم (بلغم کو ختم کرنے والی) اور محرک اعصاب ہے مدر ہونے کی بناء پر پسینہ پیشاب اور حیض جاری کرتی ہے جذام (کوڑھ) کے علاج میں ایک بڑا جزو ہے پھیپھڑوں میں منفث بلغم عامل ہے امعائے مستقیم (ریکٹم) کی ورم زدہ غشائے مخاطی کے استرخاء کو دور کرتی ہے۔

سردزھروں کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ہے بیرونی طور پر برص اور بہق کیلئے بطور ضماد جبکہ دردوں میں بطور طلاء مستعمل ہے درار دندان اور ورم حلق میں اس کے غرارے مفید ہیں دردندان جو کیڑے لگ جانے کی وجہ سے ہوا کے لیے اکیلی یا پھٹکڑی بریاں برابر وزن میں مفید ہے نظر کی کمزوری میں بعض دیگر ادویہ (بلحاظ مرض) کے ساتھ

بطور سرمہ بھی استعمال کی جاتی ہے۔گردوں کے مریض کو نہیں دینا چاہیے۔

لاطینی میں اسے پائپرنگرم (Pipernigrum) جبکہ عربی میں فلفل اسود اھل ایران فلفل گرد اور فلفل سیاہ برصغیر میں کالی مرچ گجراتی زبان کے علاقوں میں کالو مرچ جبکہ سنسکرت کے دیدوں میں اس کو سروھت کے نام سے جانا گیا۔

سرخ مرچ (Chilli چلی)

یہ ایک پودے کا پھل ہے اس کا نباتاتی نام کیپسی کم اونیوم (Capsicumaunumm) ہے جبکہ لاطینی میں اسے (سولانم کیپسی کم Solanum capsicum) کہا جاتا ہے۔

افعال وخواص

اس کا پودا دوفٹ سے تین ساڑھے تین فٹ تک بلند ہوتا ہے جبکہ اسے گملوں میں بھی لگایا جاتا ہے یہ سبز حالت میں لگتی ہے جبکہ اتارنے پر خشک ہو کر سرخ رنگت اختیار کر لیتی ہے یہ گول اور لمبی مخروطی (اوپر سے) شکل کی ہوتی ہے جس کے آخری چوڑے حصہ پر ڈنڈی بھی ہوتی ہے یہ باورچی خانے کا آئٹم ہے جو کہ پسی ہوئی شکل میں زیادہ استعمال ہوتا ہے جبکہ بعض کھانوں میں ثابت بھی بطور بگھار استعمال ہوتی ہے۔اس کا کھانے میں استعمال ذائقہ کے غدد متحرک ہو کر لعاب دھن کے اخراج کو زائد کر دیتے ہیں اور ٹھوس اغذیہ کے ہضم میں معاون ہوتے ہیں سلاد کے طور پر سبز حالت میں کھانے سے وٹامن اے اور سی کی کمی پوری ہو کر رتوندھی (رات کو کم نظری) کی روک تھام میں (وٹامن اے کی کمی پوری ہونے کی بناء پر) معاون ہے۔

کیمیائی ترتیب

سوکھی لال مرچ میں سولہ فی صد رطوبت 31.5 فی صد کاربوہائیڈریٹس تین فی صد ریشہ اور بقیہ 22.5 فی صد میں معدنی نمکیات کیلیشم اور فاسفورس کیرٹین اور وٹامن سی اور اے ہوتا ہے جبکہ وٹامن ای (ٹیکوفیرول) بھی لال مرچ میں شامل ہوتا ہے۔

نقصانات

اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ کا السر یا گسٹیرو انیٹرائٹس ہونے کا خدشہ رہتا ہے اس میں معدے یا چھوٹی آنت میں ورم آجاتا ہے اس کا ضرورت سے زیادہ استعمال تیزابیت (ایسڈیٹی Acidity) کو بھی بڑھاتا ہے۔ پیٹ کے السر میں معدے (ڈیوڈینم) میں پھوڑا بن جاتا ہے اور ایسی کیفیت میں پیٹ کے اوپری حصہ میں درمیان میں یا دائیں جانب درد ہوتا ہے جبکہ بے چینی رہنے لگتی ہے یہ درد اور بے چینی کھانے کے بعد زیادہ ہوجایا کرتی ہے اور پاخانے میں شروع میں پیپ اور پرانا (مزمن۔ کرانک) کا ہونے پر خون بھی آیا کرتا ہے اسی حالت میں کوئی پیٹ کو کاٹتا محسوس ہوتا ہے۔

معالجاتی استعمال

ہیضہ کی دباء کے زمانہ میں جب قے روکنے کی دواؤں کی قلت ہوجایا کرتی ہے سرخ مرچ کے دانے پر موم چڑھا کر (موم بتی جلائیں اور دانے پر اس گرم موم کا قطرہ گرادیں) ہر گھنٹہ بعد ایک دینے سے قے رک جاتی ہے پیٹ درد کے لیے لال مرچ میں گڑ ملا کر دینے سے پیٹ درد رک جاتا ہے کان میں درد کیلئے سرخ مرچ کو دیسی گھی میں جلا کر اس تیل کی دو تین بوندیں نیم گرم کان میں ٹپکانے سے کان درد ختم ہوجاتا ہے اسی تیل کی ماتھے پر مالش آدھے سر کے درد کو فائدہ مند ہے آشوب چشم کی دباء کے دنوں میں سرخ مرچ کی لگدی بناء کی دونوں پاؤں کے انگوٹھوں پر لیپ کرنے سے آشوب چشم جاتا رہتا ہے پاگل کتے کے کاٹنے پر سرخ مرچ کا مقام ماؤف پر لیپ کرنا یا بھر کر باندھنا کتے کے زہر کو ختم کرتا ہے گاؤں دیہات کے لوگ کھیتوں میں کام کرنے کے دوران اکثر لکھ کا شکار ہوجاتے ہیں (سانپ کے کاٹنے کو لکھ کا کاٹنا کہا جاتا ہے) سب سے پہلے مریض کو سرخ مرچ کھلائیں

اگر اس کا ذائقہ آجاتا ہے تو سانپ نے نہیں کاٹا اور اگر زبان ذائقہ دینے سے انکار کردے تو سانپ کے کاٹے کا علاج کریں۔

میتھی (Fenugreek فینوگریک)

اس کا نباتاتی نام ٹرائیگونیلا فینم گریکم (TrigonellafoenumGracecum) ہے اس کا پودا سوا سے ڈیڑھ فٹ تک لمبا ہوتا ہے پودے پر دو تین انچ لمبی کچھ بڑی سی چونچ دار پھلیاں آتی ہیں ہر پھلی میں پندرہ سے بیس زردی مائل بھورے رنگ کے مستطیل نما دانے ہوتے ہیں جس کے ایک کونے میں گھاؤ ہوتا ہے سوکھنے پر ان کو مصالحہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اس کو عموماً جنوری میں پھول لگتے ہیں جبکہ مارچ کے مہینے تک اس پر پھلیاں آکر پکنا شروع ہوجاتی ہیں پنجاب اور آزاد کشمیر میں یہ خودرو بھی ہوتی ہے جبکہ اس کی کاشت تمام ملک میں کی جاتی ہے اس کے بیجوں کو میتھرے کہتے ہیں۔ کیمیائی ترتیب میتھی میں 13.7 فی صد رطوبت 44.9 فی صد کاربوہائیڈریٹس 26.2 فی صد پروٹین 5.8 فی صد چربی 7.2 فی ریشہ اور بقایا دیگر معدنیات ہوتی ہیں جن میں کیلیشم، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، اور فاسفورس شامل ہیں ان بیجوں میں وٹامن بھی پائے جاتے ہیں اس سے میتھی کے بیج قوت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اس میں ٹرائیگونیلا اور کولین وغیر الکلی زدہ عناصر بھی ہوتے ہیں۔ میتھی کے بیجوں میں چھ سے آٹھ فی صد تک ایک نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے جو کہ بدبودار ہونے کے ساتھ کسیلا بھی ہوتا ہے جبکہ ایک فی صد تک بھورے رنگ کا بہت تیز بدبودار تیل بھی ہوتا ہے۔

میتھی کے بیج مصالحوں میں استعمال ہوتے ہیں اور اچار کا جز (حصہ) خاص ہیں میتھی کے سبز پتوں کا ساگ بنا کر بھی کھایا جاتا ہے یہ خوشبودار اور چکنے ہوتے ہیں ذائقہ میں ہلکی کڑوی اور کھانے کے چند لمحوں بعد چرچری محسوس ہوتی ہے اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے یہ

ہاضم ہوتی ہے بھوک بڑھاتی ہے جبکہ مخرج ریاح بھی ہے عورتوں میں اس کا استعمال رحم کو سکیڑتا اور رضاعت کے زمانہ میں دودھ میں اضافہ ہوتا ہے جبکہ مردوں میں اس کا استعمال کرنے سے اعصاب قوت حاصل کرتے ہیں اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے بیرونی استعمال میں اس کا لیپ اورام کو تحلیل کرتا ہے اور مقام ماؤف سے دردوں کو ختم کرتا ہے مدر ہے۔ وجع المفاصل، درد کمر اور ضعف اعصاب میں بھی مستعمل ہے جگر کے مریضوں کو اس کا کھلانا نقصان دہ ہے۔

عربی میں اسے حلبہ جبکہ فارسی دان طبقہ شملیت کہتا ہے ہمارے پٹھان بھائی اسے مل خورے کہتے ہیں۔

ہلدی (Termeril ٹیر میرک)

طبی زبان میں اسے زرد چوب لکھا جاتا ہے جبکہ اس کا لاطینی نام کرکول لونگی فولیا (Curcumallongifolia) ہے

افعال وخواص

اس کا پودا دو سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کے پتے ڈیڑھ سے دو فٹ تک لمبے ہوتے ہیں جبکہ چھ سے سات انچ چوڑے ہوتے ہیں جبکہ ہلدی کا ڈنٹھل بھی ایک سے ڈیڑھ فٹ لمبا ہوتا ہے پتے مستطیل شکل کے بھالے نما ہوتے ہیں ان میں سے آم جیسی مہک آتی ہے۔

پودے کی جڑ کے نیچے ادرک جیسے مگر اس سے بڑے زمین دوز تنے ہوتے ہیں جو کہ زمین کے متوازی چلتے ہیں یہ مکمل طور پر زرد رنگ کے ہوتے ہیں ان کو کھولیں تو اندر سے چمکدار پیلا رنگ نکلتا ہے یہ مختلف سائز میں ہوتے ہیں جڑ اور پتیوں کے ڈنٹھلوں کے نشان پر گانٹھوں کی شکل میں اگتے ہیں ان گانٹھوں کو پودے سے الگ کر کے صاف کر لیا جاتا ہے

اور پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر تقریباً چھ گھنٹے تک ابالا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ ڈنٹھل نرم اور ملائیم ہو جاتے ہیں اس کے بعد کھلی ہوا میں ان کو سکھا لیا جاتا ہے سوکھنے کے بعد انہیں رگڑ کر صاف کیا جاتا ہے اوپری چھلکا اتر جانے کے بعد ان کا رنگ اور زیادہ نکھر جاتا ہے یہی بازاروں میں ہلدی کے نام سے ملتی ہیں اور عموماً کھانے کے مصالحوں کا حصہ ہے پاکستان کے اکثر علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

کیمیائی ترتیب

ہلدی میں کرکیومن نامی ایک زرد اور روئیں دار رنگین مادہ ہوتا ہے جو الکحل میں بالکل حل ہو جاتا ہے اس سے کافور جیسی بو آتی ہے اس میں کرکیومن جیسا مادہ ہوتا ہے 69.5 فی صد کاربوہائیڈریٹ 6.3 فی صد پروٹین پانچ فی صد چربی اور 3.5 فی صد نباتاتی عناصر ہوتے ہیں ہلدی میں وٹامن اے بھی موجود ہو جاتا ہے۔

افعال واستعمال

ہلدی گرم، تیکھی، سوکھی، خوشبودار اور محرک ہوتی ہے اسے پیس کر مصالحہ کی شکل میں روزانہ ھانڈی کی زینت بنایا جاتا ہے یہ مصفی خون ہے خون کی افزائش کرتی ہے اس کو کھانے سے جریان خون رک جاتا ہے جبکہ ہر قسم کا درد بالخصوص چوٹوں کی وجہ سے ہونے والا درد ترک ہو جاتا ہے جسم سے زہریلے اثرات ختم کر کے پیشاب کی رنگت میں تبدیلی لاتی ہے جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے اس کا بیرونی لیپ بھی محلل اورام اور دافع درد اثر رکھتا ہے آنکھ آنے کے متعدی مرض میں بھی اس کا اثر جادو کی طرح ہوتا ہے۔

عربی بولنے والے علاقوں میں اس کو عروق الصفراء جبکہ فارس میں زرد چوب کہتے ہیں بنگلا دیش اور دنواح میں ھلث جبکہ گجرات میں ھلدر کشمیری علاقوں میں لدر سندھی میں اس کو سنبھلو کہتے ہیں سب سے اچھی ہلدی دنیا میں چین میں پیدا ہوتی ہے۔

دھنیا (Corinder کوری انیڈر)

دھنیے کا نباتاتی نام کوری انیڈرم سٹائی وم (Coriandrum Satlvum) ہے اس کا درخت ایک سے تین فٹ اونچا نرم اور چکنی شاخوں اور ڈالیوں پر مشتمل ہوتا ہے جس میں سے بھینی بھینی خوشبو خارج ہوتی رہتی ہے یہ تمام دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے اس پر چھوٹے چھوٹے گول پھل ہوتے ہیں یہ گچھوں کی شکل میں چھاتے کی طرح پھیلاؤ میں لگے ہوتے ہیں ان کی رنگت سبز ہوتی ہے جو سوکھ جانے پر زردی مائل بھوری ہو جاتی ہے ان پر دھاریاں ہوتی ہیں ان کو دبانے پر یہ دو ٹکڑوں میں منقسم ہو جاتے ہیں ہر دو ٹکڑوں میں ایک ایک بیج ہوتا ہے اسی کو پرچون فروش دھنیا کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔

کیمیائی شاخت

دھنیے میں 11.2 فی صد رطوبت 21.6 فی صد کاربوہائیڈریٹس 14.1 فی صد پروٹین 16.1 فی صد چربی 32.6 فی صد ریشہ اور 4.4 فی صد نباتاتی عناصر ہوتے ہیں جن میں کیلشیم فاسفورس اور فولاد شامل ہیں۔ کیلشیم کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

دھنیے میں 0.5 فی صد خوشبودار تیل ہوتا ہے اس وجہ سے دھنیا ایک خاص خوشبودار ذائقہ رکھتا ہے اس تیل کا خاص یونٹ کورین ڈرول (Coriandrol) ہوتا ہے یہ پنیتالیس سے ساٹھ فی صد تک موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ دھنیے میں پندرہ سے بیس فی صد تک ایک نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔

افعال وخواص

طبیعت میں خشک دھنیا گرم درجہ اول ہوتا ہے ہاضم اور مشتہی ہے کاسر ریاح ہے پیٹ کی جلن اور کیڑوں کا قاتل ہے مخرج بلغم ہے۔ مقوی دماغ ہے بخاروں میں پیشاب آور ہونے کی وجہ سے ان کی شدت کو توڑتا ہے یہ باورچی خانے کا اہم رکن ہے جبکہ بے شمار

دواؤں کا حصہ بھی ہے اس کا زیادہ استعمال قوت مردمی کیلئے نقصان دہ ہے جبکہ اسی صورت میں خواتین میں اس کا زیادہ استعمال حیض میں رکاوٹیں پیدا کرتا ہے ساکنان عرب اس کو کزبرہ اور لبہ کہتے ہیں جبکہ اہل ایران اس کو کشنیز کے نام سے پکارتے ہیں بنگالی میں دھنے جبکہ وادی مہران کے میٹھے لب اس کو دھانا کہتے ہیں۔

پیاز (اونیین Onion)

نباتاتی اعتبار سے لہسن اور پیاز ایک ہی خاندان سے متعلق ہیں یہ ان سبزیوں کی قسم سے متعلق ہے جن کی جڑیں غذا کے طور پر مستعمل ہیں یہ زمانہ قدیم سے کاشت کی جاتی ہے

کیمیائی ترکیب

پیاز میں 86.6 فی صد پروٹین 1.2 فی صد ریشہ 0.6 فی صد چکنائی 0.1 فی صد معدنی اجزاء جبکہ 11.1 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں سو گرام پیاز میں معدنی اجزاء کی مقدار میں فاسفورس پچاس ملی گرام کیلشیم چار سو ستر ملی گرام آئرن 0.7 ملی گرام وٹامن سی گیارہ ملی گرام ہوتے ہیں جبکہ وٹامن بی بھی خفیف مقدار میں ہوتا ہے۔

پیاز زمانہ قدیم میں

پیاز کی ابھی تک دنیا بھر میں ساٹھ سے زیادہ اقسام دریافت کی جا چکی ہیں زمانہ قدیم میں مصر میں پیاز کو شوق سے استعمال کرنے کا ذکر ملتا ہے چار ہزار سال قبل مسیح تعمیر ہونے والے اہرام مصر کے مزدوروں کو جسمانی توانائی کی بحالی کیلئے لہسن پیاز کھلایا جاتا ہے فراعین مصر کے دور میں اس کی پوجا کی جاتی تھی۔ وہ بھٹکے ہوئے لوگ پیاز کی قسمیں کھایا کرتے تھے۔ مگر اس کو کھا کر عبادت گاہوں میں داخلہ کی اجازت نہ تھی اس زمانے کے فلاسفر زمین اور آسمان کی وسعتوں اور پنہائیوں کو پیاز کی پرتوں سے دلیل کرتے تھے اور روایات ایسی بھی

لکھی گئیں کہ حضرت آدم علیہ السلام کے جنت سے نکالے جانے کے بعد ابلیس جنت سے باہر آیا تو جس جگہ اس کا پہلا قدم پڑا تھا وہاں پہلی مرتبہ پیاز اگا جبکہ دوسرے قدم کی جگہ لہسن اور پیاز کو اچھی نظر سے نہیں دیکھا اور ان کے استعمال کو برا جانا گیا۔

قرآن پاک میں پیاز کا تذکرہ

قرآن پاک میں سورۃ البقرۃ کی آیت نمبر 61 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے ترجمہ:۔اور وہ وقت یاد کرو جب تم نے کہا تھا کہ اے موسیٰ ہم ہرگز ایک کھانے پر بس نہیں کر سکتے سو پروردگار سے ہمارے لئے دعا کر دیجئے ان چیزوں کی جو زمین میں اگتی ہوں جیسے ساگ اور لکڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز۔

حدیث مبارکہ

بخاری شریف میں (جو کہ احادیث مبارکہ کی مستند ترین کتاب ہے) تین احادیث اس مفہوم کو احاطہ کرتی ہیں کہ حضور صلی اللہ والہ والہ وسلم نے صحابہ کو خود سے پیاز اور لہسن کھائی حالت میں ملنے سے منع فرمایا۔

مگر کسی بھی موقع پر پیاز اور لہسن کھانے سے منع نہیں فرمایا اور نہ ہی اسے کسی صورت میں نقصان دہ فرمایا لیکن حضور نبی اکرم صلی اللہ والہ والہ وسلم نے لہسن اور پیاز کی بو کو ناپسند فرمایا۔

افعال وخواص

پیاز زود ہضم اور مقوی ہے جبکہ اس کا برسات کے دنوں میں استعمال متعدی بیماریوں بالخصوص ہیضہ سے محفوظ رکھتا ہے اس کے رس کا مزہ کڑوا اور تیز ہوتا ہے یہ گلے کو صاف کرتا ہے یادداشت کو بھی بہتر کرتا ہے پیاز کو دوسری سبزیوں میں ملا کر کھانا ان کی غذائی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے اس میں موجود کیلشیم اور ایبوفلاوین کی موجودگی اس کی افادیت کو بڑھاتی ہے پروٹین بھی خفیف مقدار میں ہوتی ہے اور پکوان بننے کے عمل میں اس کے

اثرات میں تبدیلی آجاتی ہے اس کی بو اس میں گندھک کے نامیاتی مرکبات کی مرہون منت ہوتی ہے اگر پیاز کو فریز کر لیا جائے یا پانی میں کچھ عرصہ نمک لگا کر رکھ کر دھو لیا جائے تو یہ بو انتہائی کم ہو جاتی ہے پیاز کاٹتے وقت جو کیمیکل اڑ کر آنکھوں سے پانی بہانے کا باعث ہوتا ہے پانی اس کی شدت کو کم کرتا ہے پیاز کو پانی میں رکھ کر پانی میں ہی کاٹا جائے تو آنسو بہانے کی نوبت نہیں آئے گی کچے پیاز کی بو کھانے کے دس سے بارہ گھنٹے بعد تک منہ سے آتی رہتی ہے۔

طبی استعمال

طبی استعمالات کیلئے سفید پیاز پسند کیا جاتا ہے اس کا عام طور پر جوس نکالکر دواؤں میں شریک کرتے ہیں کہ سالم پیاز کچا تو کچا رہا پکا ہوا بھی دیر ہضم ہوتا ہے پیاز کے ڈنٹھل اور اس کی کونپلوں میں اسکاربک ایسڈ اور تھایامین پایا جاتا ہے نیز ان میں وٹامن اے بھی ملتا ہے جبکہ اس کے بیج (جو کہ کلونجی کی مشابہت رکھتے ہیں مگر کلونجی ایک علیحدہ تخم ہے) دانت کے کیڑوں کو مارتے ہیں اور مادہ منویہ کو گاڑھا کرتے ہیں پیاز کا جوس مدر حیض ہے جلدی بیماریوں میں مبتلاء افراد کو پیاز نقصان دہ ہے اسی طرح جریان کے مریضوں کو بھی محرک ہونے کی بناء پر نقصان کا شکار کرتا ہے۔

امراض قلب کے ماہرین کے مطابق یہ خون کی نالیوں میں لوتھڑے بننے کے عمل کو روکتا ہے جبکہ بلڈ کولیسٹرول بھی کم کرتا ہے استھما کے مریضوں کو اس کا استعمال مفید ہے گرم پیاز پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے انہیں مندمل کر دیتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆

اچار کی تیاری کے لیے پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب

ابھی تک آپ سے مصالحوں کا تعارف کروایا گیا جبکہ آپ کو اچار بنانے کیلئے تراکیب بتانا تھیں مگر مصالحوں کا تعارف آپ کو اپنے زیر استعمال اچار کا میرٹ بتائے گا جبکہ اچار گھر پر بنانے میں بھی اچھے برے کی پہچان کرائے گا۔اس میں سب سے پہلے سبزی یا پھل کا انتخاب ہے کہ وہ یا تو سبز ہو یا بہت کم پکا ہوا ہوتا ہے بہتر ہوتا ہے کہ تازہ سبزی یا پھل استعمال کریں کچھ سبزیاں اور پھل ایسے ہوتے ہیں جن کو ابالنا ضروری ہوتا ہے تاکہ مصالحہ لگانے سے پہلے نرم ہو جائیں اور ان کے اندر مصالحوں کا ذائقہ جذب ہو جائے بہت سے پھل اور سبزیاں سالم استعمال ہوتی ہیں مگر بعض پھل اور سبزیاں ٹکڑے کر کے اچار چٹنی مربے میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

سبزی یا پھل کو صاف کر کے لیموں کے پانی یا دہی میں ڈالنا چاہیے تاکہ ان میں موجود تیزابیت کا جوش کم ہو جائے اور اچار ڈالنے کے بعد پھل یا سبزی اپنی اصل حالت میں رہ سکے اور بوسیدگی کا شکار نہ ہو جائے۔اس کے بعد ان ٹکڑوں کو نمک لگا دیا جاتا ہے جس سے ان میں موجود پانی رس کر انہیں مزید بہتر حالت میں لے آتا ہے اور اس کے بعد ان کو دھوپ میں سکھانے کیلئے رکھا جاتا ہے اس عمل سے پھل یا سبزی میں موجود پانی بالکل خشک ہو جاتا ہے نمک صرف پانی ہی خارج نہیں کرتا بلکہ انٹی بیکٹریل عمل کرتا ہے۔

جراثیم کو روکنے کا عمل کرتے ہوئے پھل یا سبزی میں موجود کسی بھی قسم کے جراثیم کی موت کا باعث بنتا ہے اور ان کی مزید افزائش کے امکان کو ختم کر دیتا ہے جبکہ اس سے جو کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں ان سے سبزیوں کو پھلوں کی شیرنی لیکٹک ایسڈ میں بدل جاتی ہے اور پھلوں سبزیوں کی ہریالی ایک زیتونی ہریالی میں بدل جاتی ہے جو کہ اچار کا صحیح

ہلکا رنگ سمجھا جاتا ہے۔

پھل یا سبزی کے ٹکڑوں میں سے پانی کے اخراج اور ان کے سوکھ جانے پر اسے (ائیر ٹائٹ Air Tight) ہوا بند برتن میں رکھیں دوسری صورت میں خمیر اور فنگس پیدا ہونے کا احتمال رہتا ہے وگرنہ ان ٹکروں کو سرکے یا تیل میں ڈبو دیں تو بھی مندرجہ بالا کیفیت طاری نہ ہوگی اور آپ کا تیار کردہ اچار خوشنما اور خوشذائقہ ہوگا اچار بنانے کے بعد بھی پندرہ سے بیس یوم تک تیز دھوپ میں رکھنا اس کی زندگی میں درازی کا باعث ہوتا ہے اس سے قبل اس کا استعمال اچھا نہیں ہوتا۔اس کے بعد بھی اچار والے برتن کو ہفتہ دو ہفتے بعد ایک آدھ دن کی دھوپ اس کی زندگی میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے کہ اس میں فنگس بنانے والے بیکٹریا نہیں بنتے۔

پھپھوندی (اُلی) فنگس Fungus

یہ سفید رنگ کی ایک تہہ ہوتی ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ نیلاہٹ اختیار کر جاتی ہے یہ کسی بھی غذا میں رطوبت کی موجودگی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جو کہ مچھروں کنکھجوروں ،کیچوے اور سنڈی جیسے مردہ خور جانوروں کے گروہ سے تعلق رکھتی ہے اس خاندان کا دل پسند مسکن کوئی بھی گیلی اور نرم بافت ہوتی ہے اس کا تجربہ کرنے کے لئے آپ روئی کا ٹکڑا بھگو کر کھلی فضاء میں رکھ دیں چوبیس گھنٹوں کے دوران اس پر نہایت باریک غیر مرئی دانے یا ذرے جم جائیں گے اور اگلے ایک آدھ دن میں یہ دانے ریشوں میں بدل جائیں گے اور یہ ایسے شاخوں میں تبدیل ہو کر ایکدوسرے سے الجھتے ہوئے ایک غیر فطری بافت ترتیب دے دیں گے جو کچھ دنوں بعد اپنی رنگت تبدیل کر کے نیلی ہو جائے گی اس کو پھپھوندی (اُلی فنگس) کہتے ہیں اس کے بعد متذکرہ غذا ترش اور بدمزہ ہو جاتی ہے فنگس ختم کرنے کیلئے اس چیز کو 180 درجہ فارن ہائیٹ حرارت پہنچائیں تو پھپھوندی ختم ہو جاتی ہے مگر اس چیز کے ذائقہ کی تبدیلی پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

خمیر (Bacteria بیکٹریا)

یہ کھمبی کی قسم سے تعلق رکھنے والے خاندان کا ممبر ہے یہ پھپھوندی سے پیدا شدہ بافتوں میں روئیدگی کی صورت میں پیدا ہوتا ہے جب کسی غذا میں سڑاند پیدا ہو کر کاربن ڈائی اوکسائیڈ کی مقدار زیادہ ہونا شروع ہو جائے تو اس کے ردعمل (Reaction ری ایکشن) میں خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی مثال خمیر ہو جانے والا آٹا ہے آپ اس سے روٹی پکائیں تو کاربن ڈائی اوکسائیڈ کے آٹے سے باہر آنے کی کوشش روٹی کو پھلا دیتی ہے خمیر کے یہ جرثومے انسانی صحت کیلئے مضر اثرات نہیں رکھتے اس لئے ان کو انسان دوست جرثومے بھی لکھا گیا ہے۔

جراثیم (Septic سیپٹک)

یہ خوردبینی ساخت رکھنے والے زندہ اجسام ہیں ان کی افزائش کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ چند گھنٹے ان کو سیکڑوں سے لاکھوں کی تعداد میں بدلنے کو کافی ہوتے ہیں ان کی افزائش کا طریقہ انتہائی سادہ ہے پیدا ہوتے ہی بڑھتے ہوئے درمیان سے کٹ جاتے ہیں اور وہاں سے دوسرے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اس طرح 24 گھنٹوں میں ان کی لاکھوں نسلیں جنم لیتی ہیں ان کی مختلف اقسام کے نام درج ذیل ہیں۔

کوکسی سیپٹک (Cocciseptic) یہ گول ساخت کے جرثومے ہوتے ہیں۔

بیسلی سیپٹک (Bacilyseptic) سلاخ کی شکل کے جراثیم کو کہتے ہیں۔

سپیریلا سیپٹک (Spirilla septic) یہ ھک کی شکل کے جراثیم ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ بہت سی دوسری اقسام کے جرثومے بھی جسم انسانی میں پرورش و پرداخت پاتے ہیں جو ہمارے جسم میں رہائش کے دوران زہریلے مادوں کی افزائش کا باعث ہوتے ہیں۔

جن سے فرد مختلف امراض وعوارض کا شکار ہو جاتا ہے محقق ان کے ختم کرنے کیلئے مسلسل تحقیقی کاوشوں میں مصروف ہیں مگر جتنی تیزی تحقیقی عمل میں لائی جا سکی ہے ان سے

سنیکڑوں گنا تیزی جرثوموں کی نئی نسلوں کی پیدائش وافزائش میں آتی جا رہی ہے بعض جراثیم انسان دوست بھی ہوتے ہیں جیسے انسانی آنتوں میں رہائش پذیر جراثیم جو نہ صرف کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ہوتے ہیں بلکہ حیاتین (Vitamins وٹامنز) کو جمع کرنے کا بھی باعث ہوتے ہیں اگر محققین کسی دور میں جراثیموں کا کما حقہ مکمل خاتمہ کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں (خدانخواستہ) تو شاید یہ انسانی زندگی کا بھی خاتمہ ثابت ہو۔ کہ متذکرہ بالا ضروری جرثومے بھی اس مار دھاڑ کا شکار ہو جائیں گے۔

سبزیوں اور پھلوں کو ان جراثیموں سے محفوظ رکھنے کیلئے 212 درجہ فارن ھائیٹ حرارت دینا ضروری ہے۔

☆☆☆☆☆☆

اچار، چٹنی، مربے کو محفوظ کرنے والی اشیاء

1۔سرکہ	2۔سرسوں کا تیل	3۔لیموں کا جوس
4۔املی کا جوس	5۔نمک	6۔قوام (شیرہ)
	7۔کیمیکلز (اچار محفوظ کرنے کے لیے)	

سرکہ (انگوری دیسی طریقہ سے بنانا)

اس کی تیاری کے لیے درج ذیل سامان اکٹھا کریں

منقیٰ یا کشمش سیاہ	تین کلوگرام	گڑ	8 کلوگرام
تیج بل	250 گرام	خالص دیسی سرکہ	750 ملی لیٹر
پانی	50 میٹر		

سب سے پہلے گڑ کو پانی میں گھول لیں تیج بل (دھوپ میں سکھایا ہوا) کو باریک پیس لیں کشمش یا منقیٰ کو بیجوں سے مصفا کریں اور سرکہ کے ساتھ اس کونڈی ڈنڈے یا سل بٹہ پر پیس کر چٹنی کی صورت دے دیں پھر اس میں تیج بل کا سفوف شامل کر کے گڑ ملے پانی شامل کر دیں۔

ایک مٹکا لیں اور آگ پر گرم کر کے اس میں لیکویڈ پیرافین جہاں پر دستیاب نہ ہو تو لوگ چربی اور موم سے بھی یہ کام لیتے ہیں ڈال کر اسے خوب گھمائیں کہ تمام اندرونی سطح پر پیرافین کا لیپ ہو کر اندرونی مسام بند ہو جائیں اس مٹکے میں اوپر تیار شدہ محلول ڈال کر مٹکے کا منہ کپڑے اور مٹی سے بند کر دیں اور اس کو دھوپ میں ایسی جگہ رکھیں جہاں پر کم از کم دو ماہ تک محفوظ رہ سکے دو ڈھائی ماہ بعد اس کا منہ کھولیں تو مٹکے کی اوپری سطح پر ایک موٹی سطح جالے کی ہوگی جو ڈھکن ہٹانے کے دو تین یوم میں نیچے بیٹھ جائے گی۔اب اس کو چکھیں

اگر شیرہ اور منقیٰ کی مٹھاس ترشی میں تبدیل ہو چکی تو سرکہ تیار ہے وگرنہ اس کو دوبارہ کپڑے اور مٹی سے ڈھک کر ایک ماہ انتظار کریں پھر ترش ہو جانے پر چھان لیں اور بوتلوں میں بھر لیں جبکہ جالے کی تہوں کو دھوپ میں سکھا لیں اور پیس کر رکھ لیں دوبارہ سرکہ بنانے کیلئے مندرجہ بالا اشیاء اسی تناسب سے ملائیں اور اس میں جالے کا سفوف جس میں سرکہ ساز بیکٹیریا ہوتا ہے کی 100 گرام مقدار شامل کر دیں اس سے سرکہ کم عرصہ میں تیار ہوگا۔

سینتھٹک سرکہ بنانا کا طریقہ

آجکل سرکہ تیار کرنے میں کیمیکلز کا استعمال کیا جاتا ہے اور ایسٹک ایسڈ سے تیار کردہ سینتھٹیک سرکہ بازار میں عام دستیاب ہے اور وہی سہولت کی خاطر مستعمل ہے جبکہ اثرات کے اعتبار سے وہ دیسی سرکے کا بدل نہیں ہوتا۔

سرسوں کا تیل

کچی گھانی کا نکلا سرسوں کا تیل اشیائے خورد و نوش (اچار وغیرہ) کو محفوظ رکھنے میں عمدہ کردار ادا کرتا ہے اچار کو اس میں ڈبو کر رکھنے سے گلنے سڑنے اور خراب ہونے کے امکانات کم ہوتے چلے جاتے ہیں مگر اسکے بیش قیمت ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال اب کم ہو رہا ہے جبکہ اچار کو مکمل طور پر تیل میں ڈبوئیں تو وہ خراب ہونے سے بچتا ہے اور دو کلو اچار میں کم از کم ایک لیٹر تیل چاہیے جو سو روپے کا ہے جبکہ ایسٹک ایسڈ یا اس سے تیار شدہ سرکہ تھوڑا سا بھی اچار کو محفوظ کر دیتا ہے اور پانچ سے دس روپے خرچ آتا ہے۔

لیموں کا جوس

یہ دیسی اور چائنہ کے لیموں سے نکالا جاتا ہے مگر دیسی لیموں میں ترشی کی وجہ سے محفوظ کرنے قوت زیادہ ہوتی ہے جبکہ لیموں جو چائنہ سے آ رہا ہے اس میں ترشی کی کمی کی وجہ سے اسکی محفوظ کرنے کی طاقت کم ہوتی ہے اس کو جوس جس سے عام طور پر گاجر کا جوس نکا!

جاتا ہے میں ڈالکر اس کا جوس حاصل کیا جاتا ہے اور دیسی لیموں کا جوس ایک کلوگرام یا لیٹر غذا میں 10 ملی لیٹر تک جوس غذا کو محفوظ کر دیتا ہے۔

املی کا جوس

چٹنیوں میں بالعموم خام املی کے گودے سے تیار شدہ املی کا جوس ملایا جاتا ہے تاکہ چٹنیاں پھپھوندی وغیرہ سے محفوظ رہ سکیں۔

ایک کلو خام املی کا گودا نکالکر اس میں ایک لیٹر پانی ملائیں اور اس کو ہلکی آنچ پر رکھ کہ اسے قوام کرلیں اور چٹنیوں میں بطور محافظ استعمال کریں۔

نمک (سالٹ)

نمک ایک طاقتور محافظ (پریزرویٹیو) ہے۔

یہ سبزیوں اور پھلوں کے اندر موجود پانی سے ان کو نجات دلاکر خود ان پر چسپاں ہوجاتا ہے اچار کی تیاری میں بعض سبزیوں اور پھلوں کو نمکین پانی میں ڈال کر محفوظ کیا جاتا ہے۔

قوام کی تیاری

قوام کی تیاری میں سب سے اول اچھے برتن کی ضرورت ہے اگر پیتل تانبہ کا برتن ہے تو اس کو قلعی شدہ ہونا چاہیے سٹین لیس سٹیل یا شیشے کے برتن کو اچھی طرح صاف کرلیں مربہ جات کے شیرے کا قوام ان کی زندگی بڑھاتا ہے جبکہ چٹنیوں میں بھی درست قوام ہی معیاری غذائی فراہمی میں معاون ہے قوام کیلئے چینی یا گڑ شکر میں دو حصے پانی ملاکر اچھی اور دھیمی آنچ پر رکھیں اس کے جوش آنے تک چمچہ ہلاتے رہیں تاکہ چینی وغیرہ نیچے بیٹھنے کی وجہ سے لگ نہ جائے اور اس کی بو نہ آجائے جبکہ دھیمی آنچ اور چمچہ ہلاتے رہنے اور مکمل توجہ سے آپ کے قوام کو اچھا بننے کا موقع ملے گا اس دوران شیرہ کے اوپر جو میل آئے اسے کڑچھے سے اتار کر پھینکتے رہیں گڑ اور شکر کے شیرہ میں جوش آنے کے بعد تھوڑا سا دودھ ملائیں تو ان پر جو بھی کثافت ہوگی وہ اوپر آجائے گی اور شیرہ صاف ستھرا بنے گا دھیمی آنچ پر پکاتے

ہوئے شیرہ کا قطرہ شہادت کی انگلی پر لگائیں اور انگوٹھے سے اس کا تار دیکھیں اگر تار نہ بنے تو قوام کے پتلے ہونے پر دلیل ہے اگر تار بنے اور سنگل ہو تو شیرہ کا قوام درمیانہ ہے جبکہ پڑتال کے دوران دو سے زیادہ تاریں بننے سے قوام کو پختہ سمجھا جاتا ہے اور یہی وہ درجہ ہے اس سے آگے بعض صورتوں میں اور گاڑھا کرنے پر لعابدار قوام کہلاتا ہے مگر اس حالت کا شیرہ عام مربوں اور چٹنیوں کو خراب کرنے کا باعث ہوتا ہے جبکہ شیرہ میں بھی چینی کے کرسٹل بن جاتے ہیں اور بالآخر شیرہ جم جاتا ہے۔

دو تاروں کو چھوڑنے والا قوام چیک کرنے کے بعد اس میں جو بھی پھل بطور مربہ بنایا جائے گا دیر تک خراب نہیں ہوتا اس خرابی میں ایک اور فیکٹر جو خرابی پیدا کرتا ہے وہ مربہ چٹنی اچار نکالتے وقت گیلے چمچ کا استعمال ہے جو فنگس پیدا کردیتا ہے۔

دیگر ذرائع اور کیمیکلز بطور پریزرویٹیو محافظ دھی کا پانی سہاگہ پھٹکری وغیرہ بھی بطور محافظ استعمال ہوتے ہیں بعض اچاروں میں لیموں کا پانی یا سہاگے کا محلول یا پھٹکری ڈال کر مخصوص وقت کے لئے بھگودیتے ہیں جس سے ان میں سے ناپسندیدہ عناصر خود ہی خاتمہ کا شکار ہوکر وہ اشیاء انسان کی غذائی ضروریات پوری کرتی ہیں۔

آم کا اچار

آم کیا ہے؟ آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے یہ منطقہ حارہ کے ملکوں میں مرغوب اور مقبول پھل ہے اس کی بے شمار قسمیں ہیں ہر قسم رنگ ذائقے اور شکل میں اختلاف رکھتی ہے یہ جسامت میں بھی مختلف ہوتے ہیں یہ سبز گہرے زرد اور سرخ رنگوں میں پایا جاتا ہے اس کی گٹھلی بہت سخت اور گودا انتہائی گداز ہوتا ہے جبکہ گٹھلی کے اندر ایک مغز ہوتا ہے جو بعض ادویاتی استعمالات میں آتا ہے۔

اس کا درخت خاصا اونچا ہوتا ہے یہ برصغیر کا مقامی درخت ہے ہندو دیومالا میں بھی

اس کا ذکر ہے اور اسے سورگ (جنت) کا پھل لکھا گیا یورپ نے آم کی شکل ۳۲۷ قبل مسیح سکندر اعظم اور اس کی افواج کے ذریعہ دیکھی جبکہ جنوبی افریقہ میں یہ دسویں صدی عیسوی میں ایرانی تاجروں کے ساتھ پہنچا اس کی دریافت شدہ تقریباً پانچ سو اقسام میں سے ۳۵ سے ۴۰ اقسام زیادہ کاشت کی جاتی ہیں۔

کیمیائی اور غذائی ترتیب

کچے آم میں سٹارچ کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو آم کے پک جانے پر بالکل ختم ہو کر گلوکوز۔ فرکٹوز اور مالٹوز میں بدل جاتی ہے گٹھلی پڑنے سے پہلے پیکٹین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جبکہ آم میں گٹھلی پڑنے پر پیکٹین عنقا ہو جاتا ہے کچے آم کی ترشی اوگزالیک السیڈ۔ سٹیرک ایسڈ میلک ایسڈ اور سینک السیڈ کی وجہ سے ہوتی ہے کچے آموں میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس حالت میں آم میں وٹامن بی ون بی ٹو اور نایاسین بھی پائی جاتی ہے جن کی مقدار مختلف اقسام میں اور پکنے کے مراحل اور ماحول اور مقامی موسم کے مطابق ہوتی ہے پکا ہوا آم صحت بخش اور مزیدار پھل ہے اس میں بڑا غذائی جزو گلوکوز ہے جبکہ اس کے پکنے پر اس ٹارٹرک ایسڈ اور سٹرک ایسڈ بھی شامل ہو جاتے ہیں ان ترشوں کو جسم خوب استعمال کرتے ہوئے اپنے اندر الکلی کی مقدار اور ذخیرہ مکمل کرتا ہے۔

آم کا میٹھا اچار بنانے کی ترکیب

آیئے اب آم کا اچار بناتے ہیں سب سے پہلے ۲۰ عدد میانے درجے کے کچے آم لیں اور لمبائی کی طرف سے اس کے چار چار ٹکڑے کر لیں اور درج ذیل مصالحہ جات اکٹھا کریں۔

۱۔رائی	۶۰ گرام	۲۔مرچ سیاہ	۲۵ عدد
۳۔میتھی دانہ	۲۵ گرام	۴۔زیرہ سیاہ	۱۲ گرام
۵۔زیرہ سفید	۲۵ گرام	۶۔ہلدی	۱۲ گرام
۷۔نمک	۳۵۰ گرام	۸۔چینی یا گڑ	کلوگرام
۹ سرکہ یا تیل سرسوں	۵۰۰ گرام		

آم کے ٹکڑوں کو صاف کر لیں اور تیل میں نمک ملائیں اور اس مرکب سے یہ ٹکڑے آلودہ کر لیں ۴۸ گھنٹے تک انہیں دھوپ میں پڑا رہنے دیں اس عمل سے آموں میں موجود تمام رطوبات خارج ہو جائیں گی۔

اب ان ٹکڑوں کو اچھی طرح صاف کر لیں چینی یا گڑ کا شیرہ بنائیں اور اس شیرے میں کالی مرچ زیرہ سیاہ پیس کر اور ہلدی نمک ملا کر رکھ لیں جبکہ رائی میتھی دانہ اور زیرہ سفید صاف کر سالم ڈال دیں اور صاف شدہ آم کے ٹکڑے اس شیرہ میں کم از کم ۲۴ گھنٹوں تک ڈبوئے رکھیں بعدہ اس سارے سامان کو مرتبان میں انڈیل لیں۔ اور تیل ان کے اوپر ڈال کر ۱۵ سے ۲۰ دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

آم کا میٹھا اچار (دیگر)

میٹھا اچار ایک دوسری طرح سے بھی تیار کر سکتے ہیں اس کیلئے آم سبز درمیانہ سائز کے ۲۰ عدد لیں اور درمیان سے کاٹ کر گٹھلیاں نکال کر پھینک دیں اور درج ذیل مصالحہ جات لے لیں۔

رائی	۳۵ گرام	نمک	۲۵۰ گرام
گڑ	اکلوگرام	سرسوں کا تیل	۵۰۰ گرام

سب سے اول رائی کو نمک سے ملا کر پیس لیں اور آم کے ٹکروں پر رائی اور نمک کا آمیزہ اچھی طرح مل دیں اور ۴۸ گھنٹوں کیلئے دھوپ میں رکھیں ذہن نشین کر لیں کہ دھوپ میں رکھنے کا عرصہ ۴۸ گھنٹے پورا ہونے کی صورت میں اچار دیر تک اصل حالت میں رہے گا

عام طور پر ۴۸ گھنٹوں سے مراد دو دن لئے جاتے ہیں جبکہ سردیوں کے دنوں میں رات 13 گھنٹے کی ہوتی ہے اور گرمیوں میں بھی رات آٹھ سے نو گھنٹے کی ہوتی ہے یعنی 48 گھنٹوں سے مراد دھوپ لگنے والے وقت کا شمار ہے اگر روزانہ آٹھ گھنٹے دھوپ لگوائیں تو چھ یوم میں 48 گھنٹے مکمل ہوں گے۔ اب ان ٹکڑوں کو نکال کر تیار کردہ گاڑھے شیرے میں ڈال دیں اور اس عمل میں بھی 24 گھنٹے گزاریں اس کے بعد ان قتلوں کو شیرے سمیت مرتبان میں ڈال لیں اور اس کے بعد سرسوں کا تیل ڈال کر اسے 15 سے 20 یوم رکھ کر تیار ہوجانے پر استعمال میں لائیں۔

آم کا ترش اچار

آم کچے سبز درمیانے سائز کے بیس عدد لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر کے ان کے درمیانی حصہ کی گٹھلی نکالکر پھینک دیں پھر درج ذیل مصالحہ جات لیں۔

1۔زیرہ سیاہ	30 گرام	2۔میتھی دانہ	60 گرام
3۔زیرہ سفید	30 گرام	4۔نمک سفید	250 گرام
5۔تیل سرسوں	ڈھائی کلوگرام		

پہلے تینوں مصالحہ جات کو ملا کر پیس لیں اور یہ مرکب آم کے صاف شدہ قتلوں پر لگائیں پھر ان پر نمک ملیں اور 24 گھنٹوں کیلئے دھوپ میں رکھیں پھر ان قتلوں کو مرتبان میں ڈال کر ان پر سرسوں کا تیل ڈال دیں اور مرتبان کا ڈھکن مضبوطی سے بند کردیں اور تیز دھوپ میں 15 سے 20 یوم رکھیں اور اچار تیار ہوجانے پر استعمال کریں اس کے بعد بھی اس اچار والے مرتبان کو ہفتہ میں ایک دن دھوپ میں رکھتے رہیں تو اس کا ذائقہ اور کوالٹی برقرار رہے گی۔

آم کا گولا اچار

یہ اچار پاکستان کے صوبہ سندھ اور صحرائے تھر (چولستان) میں آباد لوگ بناتے اور شوق سے کھاتے ہیں اس میں آم سبز کچے اور معتدل سائز کے ایک کلوگرام لیں اور زیرہ سفید بیس گرام ادرک تازہ سو گرام نمک پچاس گرام اور تیل سرسوں دو سو پچاس گرام لیں آموں کو چھیل لیں اور ان سے گٹھلی نکال دیں اور ان کو قتلوں میں تبدیل کریں اور قتلوں کو پیس لیں اور ململ کے کپڑے میں رکھ کر اس کا رس نچوڑ لیں اور اس گودے میں پیسا ہوا زیرہ ادرک اور نمک ڈال کر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں جیسے کوفتے بنائے جاتے ہیں ان کو دھوپ میں رکھنے سے پہلے کسی چیز سے ڈھک لیں اگر آم کے پتوں سے ہی ڈھانکیں گے تو ان کا مزہ دوبالا ہوجائے گا خشک ہونے تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں جب اچھی طرح خشک ہوجائیں تو گولے تیل میں ڈال دیں یہ سب چیزیں مرتبان میں ڈال دیں اور تیار ہونے تک دس سے پندرہ یوم دھوپ میں رکھے رہنے دیں یہ پاکستان کے شمالی علاقوں میں زیادہ رغبت سے کھایا جاتا ہے اس اچار کی عمر دیگر اچاروں سے لمبی ہوتی ہے۔

آم کا نرگسی اچار

آپ نے نرگسی کوفتے کھائے ہیں نہیں کھائے تو تیار رہیں اگلی کتاب کھانوں پر پیش کروں گا اس میں کوفتے بنانے کی کم از کم دس ترکیبیں لکھوں گا اس وقت میں آپ کی خدمت میں آم کا نرگسی اچار پیش کررہا ہوں بنائیں کھائیں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔

اجزاء

آم سبز کچے درمیانہ سائز کے ایک کلوگرام لے کر ان کو پیندے کی طرف سے اس طرح کاٹیں کہ اس کی گٹھلی مغز سمیت نکل آئے۔

اب سونف 125 گرام کلونجی 50 گرام نمک 250 گرام جبکہ سرخ مرچ پسی ہوئی 12 گرام لے کر سب کو پیس لیں اور باہم ملا کر رکھ لیں اب آم کے صاف شدہ ٹکڑے لیں اوران کے اندر پسا ہوا مصالحہ بھر دیں اور پیندے والا حصہ دوبارہ سے جوڑ کر دھاگہ لپیٹ دیں اوران کو تین سے پانچ یوم دھوپ میں رکھیں حتیٰ کہ سارا پانی نچڑ جائے اور آم خشک ہوجائیں ان آموں کو مرتبان میں ڈال دیں اوراس کے بعد خالص سرسوں کا تیل اتنا ڈالیں کہ تمام آم تیل میں ڈوب جائیں اس کے اوپر نمک چھڑک دیں چاہیں تو دس گرام ہلدی بھی چھڑک دیں اور دس دن کیلئے اسے دھوپ میں رکھیں اور پھر مرتبان کا ڈھکنا کھولیں اور تیار نرگسی اچار سے لطف اندوز ہوں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ یہ ڈش ایرانی دسترخوان سے آئی ہے پاکستانی اداکارہ نرگس کا اس اچار یا کوفتے سے کوئی ناطہ نہ ہے۔

ادرک کا اچار

ادرک کا تذکرہ گزشتہ صفحات میں ہوچکا ہے یہاں صرف یہ عرض کرنا ہے کہ یہ بطور اچار آپ کے جسم میں کسی قسم کی تبخیر کو نہ تو پیدا ہونے دے گا بلکہ موجود تبخیر کو بھی دیس نکالا دے گا۔

ادرک صاف ستھرا دو سو پچاس گرام لے لیں اور اس کو چھیل کر کدوکش کر لیں۔

مصالحہ جات

1۔اجوائن	12 گرام	2۔نمک	12 گرام
3۔زیرہ سفید	12 گرام	4۔زیرہ سیاہ	12 گرام
5۔لیموں کا رس	125 گرام	6۔مرچ سیاہ	12 گرام

تمام مصالحہ جات صاف ستھری حالت میں لیموں کے رس میں ڈالیں اور ایک مرتبان میں انڈیل دیں اب اس میں کدوکش شدہ ادرک ملا کہ مرتبان کو ڈھکن بند کر دیں اور پندرہ سے بیس یوم تک روزانہ ایک بار ہلایا کریں جس دن محسوس کریں کہ اچار تیار ہوگیا ہے استعمال شروع کریں اگر مرتبان شیشے کا ہو تو اچار زیادہ اچھا تیار ہوگا۔

آڑو کا اچار

(Pickle Of Peach پکل آف پیچ)

آڑو عام پیدا ہونے والا پھل ہے جو کہ موسم بہار کے آخر میں پکتا ہے اور ساری گرمیاں ہمارے ملک کے طول وعرض میں ملتا ہے اچار کیلئے گول مخروطی آڑو کو استعمال کیا جاتا ہے یہ مزے میں ترش ہوتا ہے جبکہ بالکل مکمل پک جانے پر یہ نرم اور شیریں ہوجاتا ہے اس کو انگریزی دان طبقہ (Pewach پیچ) کے نام سے جانتا ہے جبکہ اس کا لاطینی نام (Prunusperisica پرونس پری سیکا) ہے ایران میں اس کو شفتالو کا نام دیا جاتا ہے عرب کے صحراؤں میں اس کا نام خوخ ہے وادی مہران میں بھی اس کو شفتالو کہتے ہیں افعال یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے اور خون اور صفراء کے جوش کو کم کرتا ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

آڑو کچے درمیانے سائز کے ایک کلوگرام لے لیں اوران کے دو دو ٹکڑے کر کے گٹھلی درمیان میں سے نکال پھینکیں اب آئیں مصالحوں کی طرف دہی 125 گرام لیموں کا رس 1/2 لیٹر دہی اور نمک کا مرکب بنائیں اور آڑو کے ٹکڑے اس سے آلود کر لیں اور شیشے کے ٹرے میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اگلے دن سے 24 گھنٹے کھلی فضاء میں رکھیں دن میں دھوپ جبکہ رات میں شبنم گرے گی ادرک 20 گرام کدوکش کر کے آڑو کے قتلوں پر چھڑک دیں ایک ماہ روز وشب رکھنے کے بعد مرتبان میں ڈال دیں اور لیموں کا رس اوپر ڈال کر مرتبان کو ڈھکن لگا دیں ایک ہفتہ صرف دھوپ میں رکھنے کے بعد استعمال کریں۔

آلو کا اچار

(Pickle Of Potato پکل آف پوٹاٹو)

آلو کی غذائی اہمیت دیگر تمام سبزیوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے اس میں نشاستہ

(سٹارچ) کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے پروٹین کی بھی بہتر کوالٹی آلو سے حاصل ہوتی ہے اس میں نمکیات بھی پائے جاتے ہیں جو الکلی کی قسم سے ہوتے ہیں (سوڈا، پوٹاش) جبکہ وٹامن اے اور بی بھی آلو میں پائے جاتے ہیں۔

آلو کی تاریخ

آلو لاکھوں سال سے جنوبی امریکہ میں کاشت کیا جاتا تھا وہاں سے تاجروں کے ذریعہ سولہوں صدی میں یورپ میں آیا مگر اھلیان یورپ ایک صدی تک سے مضر صحت خیال کرتے رہے۔ 1771ء میں اس کی غذائی اہمیت کا پتہ چلتے ہی اسے اھلیان یورپ نے اسے فرانس میں تحفہ کے طور پر بھجوایا تا کہ وہ لوگ اپنے ملک میں جاری غذائی قحط کا مقابلہ کرسکیں اٹھارویں صدی عیسوی کے شروع میں ریاست ھائے متحدہ امریکہ میں آلو کی کاشت کی گئی جبکہ عیسائی مشنریوں کے ذریعہ انیسویں صدی میں ہندوستان اور مشرقی افریقہ میں لایا گیا۔

افعال واستعمال

اس وقت آلو دنیا میں سب سے زیادہ کاشت ہونے والی سبزی ہے ہر امریکی سال بھر میں ایک سو کلو گرام سے زیادہ آلو کھاتا ہے آلو جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار کو کنٹرول میں رکھنے میں معاون ہے اس سے کسی بھی قسم کی ریاح جسم سے خارج ہو جاتی ہیں جبکہ یہ خود ریاح نہیں پیدا کرتا یہ جلد ہضم ہونے والی سبزی ہے اس کی غذائیت کیلئے ایک مثال ہی کافی ہے جب بچوں کو علالت کے دوران پلانے کے لئے اورنج جوس دستیاب نہ ہو تو آلو کا سوپ اس کا بہترین بدل ہے آلو کا چاول میں ملا کر نہیں پکانا چاہیے کہ اس سے بدن میں تیزابیت میں اضافہ ہوتا ہے اور کئی بیماریوں کے پیدا ہونے کا باعث ہوتی ہے اگر اس کو گوشت کے ساتھ پکا لیا جائے تو یہ زہر شدہ ہو جاتا ہے اور انسان فوڈ پوائزننگ کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس سے یورک ایسڈ زیادہ ہو کر جنسی اعضاء میں خراش پیدا کرتا ہے تازہ آلو کو کدوکش کر کے اس کا جوس نکالیں کھانے سے بیشتر اس جوس کے دو ٹیبل اسپون جسم میں یورک ایسڈ ختم

ہو جاتا ہے اس سے وجع المفاصل اور گھٹیا کے مرض میں کمی ہوتی ہے برطانیہ کے کسان آج بھی جیب میں تازہ آلو رکھتے ہیں کہ ان کا یقین ہے کہ آلو کو جیب میں رکھنے سے جسم کی تیزابیت کم ہو جاتی ہے جونہی آلو کچھ نرم ہوتا ہے وہ نئے آلو سے اس کو بدل لیتے ہیں آلو کے چھلکے گھٹیا کا علاج ہیں اس کا جوشاندہ مسلسل پیتے رہنے سے جسم کے چھوٹے جوڑوں کا درد ختم ہو جاتا ہے سرخ آلو کے جوس کا مسلسل استعمال معدہ کے السر کو ختم کرنے کا باعث ہوتا ہے۔

آلو آپکی (SKIN جلد) کو کیسے چمکدار بناتا ہے

کچے آلو میں پوٹاشیم، فاسفورس، سلفر اور کلورین کی موجودگی کی بناء پر اس کا جوس جلد کے داغ دھبے دور کرتا ہے یاد رہے کہ جوس کے کچی حالت تک ہی یہ معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں کچے آلو کے گودے میں انزائمز وٹامن سی اور قدرتی نشاستے کے ساتھ مل کر جلد کیلئے غذا فراہم کر کے اس کے خلیوں کو صحت مند رکھتی ہے آلو میں موجود الکلی زدہ رطوبتیں جراثیم کش فعل سرانجام دیتے ہوئے انسان کی جلد کو جواں سال بنا دیتی ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب آلو کے اچار کی جانب سفر کرتے ہیں اچار بنانے کیلئے آلو درمیانے سائز کے پچاس عدد لے لیں اور چھیل کر دو دو ٹکڑے کر لیں اور پانی میں ڈال کر ابال لیں۔

اب مصالحہ جات ہری مرچ پچاس عدد نمک 60 گرام سرکہ ایک لیٹر اور لیموں کا رس آدھا لیٹر لے لیں ابلے ہوئے آلوؤں پر لیموں کا تازہ رس ڈال دیں۔ اب نمک کو سرکے میں ملا کر مرتبان میں ڈال لیں اور اوپر سے لیموں زدہ آلو ڈال کر ان پر ہری مرچیں ڈال کر مرتبان کا منہ بند کر دیں اور چار سے چھ دن دھوپ میں رکھیں اور پھر استعمال میں لائیں احتیاطاً دوسرے چوتھے دن اس کو دھوپ لگواتے رہیں۔

اناس کا اچار

(Pikle Of Pineapple پیکل آف پائن ایپل)

لاطینی زبان میں اس کا نام (Ananas Stiva اناس سٹائیوا) ہے اس پھل کا پودا

کیوڑے کے پودے کی مانند ہوتا ہے اسی طرح کے پتے ہوتے ہیں پتوں کے درمیان سے شاخ نکلتی ہے اور اس پر پھل لگتا ہے جو اناناس کے نام سے بازار میں بکتا ہے جس کو چھیل کر کھایا جاتا ہے اس کا گودا شیریں مائل بہ ترشی ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات

تازہ ترین تحقیقات سے اناناس میں پروٹین، گلوکوز، نشاستہ اور نمکیات کے علاوہ وٹامن سی بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اس کا استعمال خون کے اجزائے ترکیبی کو قائم رکھنے اور عام جسمانی کمزوری میں اور ہڈیوں کی کمزوری کو بھی زائل کرتا ہے۔

طبی استعمال

گردہ اور مثانہ کی ریت اور پتھری خارج کرنے میں اس کا رس معاون ہے مدر ہونے کی بناء پر پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے اس کو دوسرے تمام پھلوں کی طرح کھایا جاتا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

آئیں اب اناناس کا اچار بنانے کی تیاری کرتے ہیں۔

سب سے پہلے ایک کلو گرام اناناس لیں اور احتیاط سے چھیل کر صاف کر کے ٹکڑوں میں بانٹ لیں اب ایک سو ملی لیٹر لیموں کا رس لیں اور ان ٹکڑوں پر ڈال دیں اس کو شیشے کے مرتبان میں ڈال کر اوپر سے چینی 250 گرام اور نمک 125 گرم ملا کر چھڑک دیں تین سے پانچ دن دھوپ میں رکھیں اور پھر اعلیٰ قسم کا سرکہ ایک لیٹر اضافہ کر کے مرتبان کو اچھی طرح بند کر کے ایک ماہ تک دھوپ میں رکھیں دوسرے چوتھے اس کو ہلا دیا کریں (کھولے بغیر) تیار ہونے پر بہت سے پکوانوں کو بھلا دے گا۔

انگور کا اچار

(Pikle Of Grapes پیکل آف گریپس)

صحرائے عرب میں عنب فارسی زبان کے علاقوں میں زبیب اور بنگال میں

دراکھیا جبکہ گجرات کے علاقوں میں اسے دھراکھ اور لاطینی زبان میں اسے (Vitis Vinifera وائٹیس ونی فیرا) کے نام سے یاد کیا جانے والا یہ تمام دنیا میں پیدا ہونے والا پھل ہے یہ بدن کو طاقت دیتا ہے تازہ خون پیدا کرتا ہے جبکہ پیشاب کا ادرار کرتا ہے جلد ہضم ہوتا ہے اور بدن میں موٹاپا پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔

قرآن پاک میں انگور کا تذکرہ

یہ وہ پھل ہے جس کا ذکر قرآن پاک میں گیارہ مختلف جگہوں پر کیا گیا ہے

ترجمہ:۔کیا تم میں سے کوئی پسند کرے گا کہ اس کا باغ کھجوروں اور انگوروں کا ہو جس کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں۔سورۃ البقرۃ آیت نمبر 266

ترجمہ:۔اور ہم نے باغ انگور، زیتون اور انار کے پیدا کئے باہم مشابہ اور غیر مشابہ۔سورۃ الانعام آیت نمبر 99

ترجمہ:۔اور کھجوروں اور انگوروں کے پھلوں میں بھی تمہارے لیے سبق ہے تم ان سے نشہ آور اشیاء اور کھانے کیلئے عمدہ چیزیں بناتے ہو اور بے شک اس میں نشانی ہے ان لوگوں کے لئے جو عقل سے کام لیتے ہیں۔سورۃ النحل آیت نمبر 67

ترجمہ:۔اور پھر ہم نے اس کے ذریعہ تمہارے لئے کھجوروں اور انگوروں کے باغ اگائے اور ان میں تمہارے لئے بہت سے میوے ہیں اور تم ان میں سے کھاتے ہو۔سورۃ المومنون آیت نمبر 19

ترجمہ:۔اور ہم نے اس زمین میں باغ لگائے کھجوروں اور انگوروں کے اور اس زمین میں چشمے جاری کر دیئے۔سورۃ یٰسین آیت نمبر 34

ترجمہ:۔یقیناً متقیوں کیلئے کامرانی کا ایک مقام ہے باغ اور انگور۔سورۃ النباء آیت نمبر 32-31

ترجمہ:۔اور پھر ہم نے اگایا اس میں غلہ اور انگور اور ترکاری۔سورۃ عبس آیت نمبر 27-28

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس کے علاوہ بھی چار جگہ انگور کا ذکر کیا۔

افعال وخواص

اسی انگور کی درجنوں جنگلی قسمیں دنیا کے مختلف خطوں میں پائی جاتی ہیں اسی بناء پر اس کا اصلی وطن مالوف طے نہیں ہوسکتا۔ کچھ تحقیقات کہتی ہیں کہ انگور سب سے پہلے جہاں کاشت کیا گیا وہ آرمینیا اور آذربائیجان کا پہاڑی علاقہ ہوسکتا ہے یہیں سے انگور کی کاشت ایران، مصر، اور عرب تک پھیلی حضرت نوح علیہ السلام کے دور میں انگور کی کاشت کا ذکر بھی آتا ہے کھجور کے بعد انگور کا ذکر سب سے قدیم تصور ہوتا ہے آج سے پچاس سال قبل انگور ایران اور افغانستان سے درآمد کیا جاتا تھا مگر اب تو پاکستان میں انگور کی بہت سی قسمیں کاشت کی جارہی ہیں ان کا ذائقہ اور خوشبو الگ الگ ہوتی ہے جبکہ دانے بھی مٹر کے دانے سے لے کر آلو بخارے تک کی جسامت رکھتے ہیں جبکہ زرد، سرخ، سبز اور کالے رنگوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

جدید تحقیقات

انگور میں 92 فی صد رطوبت 0.7 فی صد پروٹین 0.1 فی صد چکنائی 0.2 فیصد معدنی اجزاء اور سات فی صد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں انگور کے سو گرام میں معدنی نمکیات اور حیاتینی اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے کیلشیم بیس ملی گرام فاسفورس بیس ملی گرام آئرن 25. ملی گرام وٹامن سی 31 ملی گرام جبکہ حیاتین ب اور ا (Vit.A.B) کی بھی کچھ مقدار ہوتی ہے سو گرام انگور میں 32 کیلوریز ہوتی ہیں۔

اچار تیار کرنے کی ترکیب

اب آئیں اسی انگور کا اچار بناتے ہیں کبھی کھایا ہے؟ نہیں؟ تو اب بنائیں اور کھائیں سب سے پہلے بڑے سائز کے کچے سبز رنگ کے انگور ایک کلو گرام لیں اور ڈنڈیوں وغیرہ سے صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں۔

1۔نمک	125 گرام	2۔کالی مرچ	60 گرام
3۔چینی بورہ	500 گرام	4۔زیرہ سفید	30 گرام
5۔زیرہ سیاہ	30 گرام	6۔میتھی دانہ	30 گرام

سب سے پہلے زیرہ سیاہ اور زیرہ سفید کو توے پر ہلکی آنچ پر بھون لیں اور باریک پیس لیں کالی مرچ اور میتھی دانہ کو الگ پیس لیں بورہ چینی اور نمک کو ملا لیں (بورہ چینی اگر بازار سے نہ ملے تو گھر پر گرائینڈر سے بنا لیں۔)

عام چینی کو پیس کر اسے بورہ چینی کا نام دیا جاتا ہے نمک اور چینی کے آمیزے کو انگوروں پر اچھی طرح مل دیں اور 24 گھنٹے کیلئے دھوپ میں رکھیں اور اس عمل کے بعد پیسے ہوئے مصالحے اوپر چھڑک دیں اب شیشے کا مرتبان لیں اور لیموں کا رس آدھا لیٹر اس میں ڈال کر تیار شدہ انگور اس میں ڈبو دیں اور ایک ماہ روز و شب دھوپ اور شبنم میں رکھنے کے بعد استعمال کریں اور اپنے منہ کے ذائقوں میں ایک نئے ذائقے کا اضافہ کریں۔

آلو بخارا کا اچار

(Pikle Of Plum پکل آف پلم)

آلو بخارا ایک مشہور زمانہ پھل ہے جس کا رنگ سرخ مائل ہوتا ہے مزہ ترش چاشنی دار ہوتا ہے۔

افعال وخواص

یہ دو اقسام میں ملتا ہے ایک آلو بخارا بستانی اور دوسرا آلو بخارا کوہی کے نام سے دستیاب ہے بستانی کی بے شمار اقسام میں بڑے اور سیاہ رنگت لیے ہوئے کو آلو بخارا کے نام سے بازار میں ہم سے ملاقات کا شرف حاصل ہے یہ سرد تر ہوتا ہے خون اور صفراء کے جوش میں کمی لاتا ہے اور حیض ختم کر کے بخاروں میں تسکین دیتا ہے حرارت و سوزش قلب میں مفید

ہے۔

جدید تحقیقات

اس میں پروٹین، چربی، گلوکوز، کیلیشم اور فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں جبکہ غذائی ضروریات بھی پوری کرتا ہے اس کا بناتاتی نام (Prunus Domistica) پرونس ڈومیٹکا) ہے جبکہ اہل عرب اس کو اجاص اور اھالیان فارس اس کو آلو بخارا جبکہ انگریز (Prunes پرون) اور پلم (PLUM) کہتے ہیں۔

اچار بنانے کی ترکیب

آلو بخارا سبز (جو کہ سخت ہو) ایک کلوگرام لے لیں اور ڈنڈی وغیرہ سے مبرا کر صاف کرلیں دہی دو سو ملی لیٹر نمک 125 گرام لے کر دونوں کو آمیزہ کرلیں اور صاف خشک آلو بخارے لے کر اس آمیزے سے آلودہ کرلیں اور ایک چینی کے برتن میں ڈال کر 36 گھنٹے دھوپ میں رکھیں پھر شیشے کا جار (مرتبان) لے کر آلو بخارے اس میں ڈال کر لیموں کا رس آدھا لیٹر اس میں ڈال کر ڈھکن لگادیں اور ایک ماہ روز و شب دھوپ و شبنم میں رکھیں ایک ماہ بعد ایک کرارہ ذائقہ آپ کے ذوق سلیم کو عزت بخشے گا۔

آملہ کا اچار (پکل آف انڈین گھوس بیری)
(Pikle Of Indian Goo Seberry

مشہور پھل ہے جس کو عربی میں "آملیج" فارسی میں "آملہ" سندھی میں "آنوارا" گجراتی میں "آمبلہ" پنجابی میں "اولہ" جبکہ ہندی میں اس کو شری پھل امرت پھل کول پھل اور آملک کے ناموں سے یاد کرتے ہیں جبکہ اس کا نباتاتی نام (Phylanihus Embelica) ہے یہ مقوی اعضائے رئیسہ ہے مسکن خون وصفراء

ہے مقوی چشم ہے جبکہ بالوں کو قوی اور سیاہ کرتا ہے ذہن حافظہ اور قوت بصر کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔

جدید تحقیقات

وٹامن سی والی سبزیوں اور پھلوں میں سب سے زیادہ وٹامن سی کا ذخیرہ آملہ میں ہوتا ہے ایک کلوگرام تازہ آملوں میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور پانچ سو کیلوریز ہوتی ہیں اس کے علاوہ فولاد کی خفیف مقدار بھی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹے نین، گیلک ایسڈ اور گلوکوز بھی پائے جاتے ہیں آملہ قدرت کے بے شمار انمول تحفوں میں انمول ترین تحفہ ہے اس کے استعمال سے صحت، قوت مدافعت بڑھ کر درازی عمر کا ذریعہ ہوتی ہے پنجابی کی ایک مثل ہے "سیانیاں دا آکھیا تے اولیاں دا کھادا بعد چوں پتہ چلا اے یعنی بزرگوں کا کہا اور آملہ کا کھایا بعد میں فائدہ دیتا ہے۔"

افعال و خواص

یہ چھوٹا گول پھل ہے جس کا گودا سخت اور موٹا ہوتا ہے اور گودا گولائی میں چھ سے دس حصوں میں لمبائی کے رخ منقسم ہوتا ہے اور اس کو ابال کر یا مربہ کی شکل میں کھولیں تو اس کی قاشیں الگ الگ ہوجائیں گی جبکہ اندرونی گٹھلی بھی اسی طرح قاشتوں کے اعتبار سے لکیروں والی ہوتی ہے آملہ کا رنگ ہلکا زرد جبکہ قطر دو سے تین سنٹی میٹر تک ہوتا ہے یہ برصغیر کا مقامی پھل ہے اس کو زمانہ قدیم سے برصغیر اور مشرق وسطٰی میں متعدد ادویات کے اہم اور قیمتی جزو کی حیثیت حاصل رہی ہے دل ودماغ کی تقویت کیلئے بننے والی ہر دوا میں اس کا ہونا لازمی ہے یہ خودرو بھی ہوتے ہیں اور اس کے درختوں پر پھول موسم بہار میں آتے ہیں جبکہ موسم سرما کے اوائل میں پھل پک جاتا ہے۔

تحقیقات مزید

اس میں وٹامن سی کی مقدار خشک آملہ سو گرام میں 2428 ملی گرام سے 3470 ملی گرام تک ہوتا ہے جبکہ سائے میں خشک کر کے سفوف کرنے پر بھی 1780 ملی گرام سے

2660 ملی گرام وٹامن سی مہیا کرتا ہے۔

آملہ میں 81.8 فی صد رطوبت 0.5 فی صد پروٹین 0.1 فی صد چکنائی 0.5 فی صد معدنیات 3.4 فی صد ریشے اور 13.7 فی صد کار ہائیڈریٹس ہوتے ہیں سو گرام آملہ میں کیلیشم پچاس ملی گرام فاسفورس بیس ملی گرام آئرن 1.2 ملی گام وٹامن سی چھ سو ملی گرام اور خفیف مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتا ہے جبکہ 48 کیلوریز ہوتی ہیں۔

آملہ کا تازہ پھل پیشاب اور جلاب آور ہوتا ہے دل کی بیماریوں میں آملہ ایک موثر علاج ہے اس کے استعمال سے پورے جسم کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے وٹامن سی کی وافر موجودگی ذیابیطس کے علاج میں قابل ذکر اہمیت ہے آملہ کا جوس اور کریلے کا جوس باہم ملا کر ایک ایک ٹیبل اسپون صبح وشام دو ماہ تک لیتے رہنے سے ذیابیطس کی مقدار خون میں کم ہوجاتی ہے کہ یہ دونوں مل کر انسولین ہارمونز پیدا کرنے والے خلیوں کو تقویت دیتے ہیں۔

اچار بنانے کی ترکیب

آملہ بالوں کو گھنا اور مضبوط بنانے کے لئے ہمارے شہروں اور دیہاتوں میں ہر گھر میں استعمال ہوتا ہے اب اس کو اچار کی صورت میں استعمال کریں۔

آملہ سبز پچاس عدد لیں اور ان کو کانٹے سے گود لیں اور نمک 125 گرام اور دھی 250 گرام باہم ملا کر آملوں پر لگا دیں اور ان کو دھوپ میں 48 گھنٹے رکھیں پھر ادرک 250 گرام لے کر باریک لچھوں کی شکل میں کاٹ کر اوپر چھڑک دیں اور میتھی دانہ 30 گرام اور زیرہ سیاہ 30 گرام پیس کر اوپر چھڑک دیں اور سب کو شیشے کے جار (مرتبان) میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا جوس پانچ سو ملی لیٹر اور آملے کا رس 250 ملی لیٹر ڈال کر بند کر دیں اور ایک ماہ تک دھوپ میں رکھیں اس دوران دو تین مرتبہ ہلا لیں تیار ہونے پر کھائیں اور دل کو لبھائیں۔

اخروٹ کا اچار

(Pikle Of Walnut پکل آف وال نٹ)

ایک درخت کا پھل ہے جس کا چھلکا انتہائی سخت اور دو حصوں میں جڑا ہوتا ہے باہری جانب سے ایک واضع موٹی لکیر ان دو حصوں کو جوڑتی ہے اندر سفید رنگ کا مغز ہوتا ہے جو پتلے سے غلاف میں ملفوف ہوتا ہے اور غلاف لائٹ براؤن کلر کا ہوتا ہے جبکہ اندرونی طور پر یہ گو وہ بھی دس گیارہ خانوں میں منقسم ہوتا ہے یہ مغز انتہائی لذیذ اور مجرب ہوتا ہے یہی مغز بالعموم کھانے میں اور ادویہ میں مستعمل ہے۔

مغزیات کیا ہیں؟

آپ کو اس سے تعارف کرانے کی کوشش کرتے ہیں تو جناب مغز اور بیج جو ہماری نظروں سے گزرتے ہیں بظاہر خشک پرانے اور مردہ سے دکھائی دیتے ہیں اور ہم انہیں بے کار خیال کرتے ہیں جبکہ حقیقتاً ایسا نہیں ہے ان ہی بیکار دکھائی دینے والے مغزیات اور بیجوں کو مٹی اور نمی مل جائے تو یہ نہ صرف پھوٹ جاتے ہیں بلکہ ہمیں ان سے بے شمار پھل پھول مغز بیج حاصل ہونے کے یہ ہمیں درختوں کی صورت میں سایہ بھی فراہم کرتے ہیں اور فضاء میں آکسیجن کی مقدار بڑھا کر ماحول کو بہتر بناتے ہیں اور ان سے دوبارہ یہ سلسلہ چلتا ہے اور یوں ابتدائے آفرینش سے نمو اور افزائش سے کائنات کا نظام قائم ہے قدرت کاملہ نے مغز اور بیجوں میں وہ تمام ضروری اجزاء وافر مقدار میں داخل کر دیئے ہیں جو بنی نوع انسان کو اپنی بہتر نشوونما کیلئے درکار ہیں ان کے اندر جنین ہوتا ہے جونہی فضاء مٹی اور پانی میسر آتا ہے یہ جنین پھوٹ کر باہر آتا ہے سلسلہ نسل قائم ودائم ہے ان میں پروٹین ضروری چکنائی، لسی تھین، بی کمپلیکس اور وٹامن ای فطری طور پر موجود ہوتا ہے جبکہ ان مغزیات اور بیجوں سے انسان معدنی اجزاء اور غذائی ریشے بھی حاصل کرتا ہے فاسفورس، سوڈیم، سلفر پوٹاشیم اور کیلیشم بھی ان مغزیات اور بیجوں میں پائے جاتے ہیں جو

نہ صرف ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں بلکہ ان کا استعمال دانتوں کیلئے بھی مفید ہے یہ انسان کو چاق وچوبند رکھنے میں معاون ہیں کچے مغزیات میں وٹامن بی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو انسان کے نظام اعصاب ودماغ کی مضبوطی میں کام آتی ہے ان میں زیادہ مقبول اور انسان کے زیر استعمال مغزوں میں بادام، مونگ پھلی، پستہ، چلغوزہ کاجو اور اخروٹ شامل ہیں۔

تحقیقات جدید

اخروٹ کے اجزائے ترکیبی کچھ اس طرح ہیں کاربوھائیڈریٹس 24 فی صد معدنی اجزاء دو فی صد چکنائی 55 فی صد خلوی مادے تین فی صد اور پروٹین سولہ فی صد ہوتے ہیں مغزیات اور بیجوں میں پائے جانے والے تیل میں قدرت کی جانب سے بائنولیک ایسڈ شامل ہوتا ہے جو کہ دل اور خون کے نظام کو دوسرے غیر قدرتی تیلوں کے مقابلے میں بہت کم نقصان پہنچاتا ہے یہ تیل بالعموم مغزیات کا لفف ہوتا ہے ایک سوگرام مغز اخروٹ میں 550 سے 600 کیلوریز ہوتی ہیں اسی فارمولے کو مدنظر رکھتے ہوئے تحقیقات نے ثابت کردیا ہے کہ سب سے اچھا تیل انسانی استعمال کیلئے ناریل کا تیل ہے۔

ایک بات خصوصی طور پر ذہن میں رکھنے کی ہے کہ مغز یا بیج جب کچی حالت میں ہوں تو زیادہ چکنائی اور توانائی فراہم کرتے ہیں بالخصوص جب کوئی بیج پنیری کی شکل اختیار کرتا ہے مغزیات اور بیجوں کی عمر بھی دیگر نباتات سے زیادہ ہوتی ہے اور کافی کافی عرصہ تک رکھے رہنے پر بھی خراب نہیں ہوتی۔

اچار کیسے بنائیں

اخروٹ کا اچار بنانے کیلئے پختہ اخروٹ کی گری ایک کلوگرام لے کر صاف کر کے اسے مہین قتلوں کی شکل دیں یہ کام تیز چھری سے ممکن ہوتا ہے اب ایک لیٹر لیموں کا جوس لیں اور اخروٹ کی گری اس میں ڈال دیں اب نمک 50 گرام کلونجی 30 گرام سونف 30 گرام رائی 30 گرام، اردل 50 گرام کالی مرچ 30 گرام لے کر پیس لیں اور یہ سفوف اس پر چھڑک کر سارا سامان کسی شیشے کے جار (مرتبان) میں ڈال دیں اور ایک ماہ

تک اس کو دھوپ اور شبنم میں رکھیں اس دوران تیسرے چوتھے دن اس کو احتیاط سے ہلاتے رہیں ایک ماہ کے بعد عام طور پر یہ اچار تیار ہوجاتا ہے نکال کر چکھیں اگر اچار تیار ہے تو لوگوں کو پیش کر کے حیرت انگیز خوشی فراہم کریں اس سے آپ کے دسترخوان کی زینت میں اضافہ ہوگا۔

سبز چنے (بونٹ) کا اچار

(Grampikle گرام پیکل)

چنا مشہور غلہ ہے ساری دنیا میں کاشت ہوتا ہے اور تمام بنی نوع انسان اس کو کسی نہ کسی شکل میں غذائی استعمال میں لاتی ہے اس کا نباتاتی نام (Cicerarietinum سائی سرایریٹنیم) ہے عربی باورچی خانوں میں ''حمص'' کے نام جبکہ ایران اور وسطی ایشائی ریاستوں میں فارسی دان طبقہ اسے ''نخود'' جبکہ اھلیان گجرات کاٹھیاواڑ ''چینا'' بنگالی زبان اسے کیلئے ''چھوٹاٹ'' جبکہ پنجاب زبان میں ''چھولے'' کے علاوہ مرھٹی زبان میں ''ہرے بھرے'' کا نام لیتے ہوئے یہ اناج نما سبزی ہر گھر میں لازمی ممبر کے طور پر براجمان ہے۔

اس کی کاشت سب سے پہلے مغربی ایشا کے علاقوں میں ہوئی تھی اور جلد ہی اپنے خصائص کی وجہ سے پوری دنیا میں پھیل گیا اس کا تذکرہ مصری، یونانی، رومن اور برصغیر کی تاریخوں میں وضاحت سے ملتا ہے آج کل یہ پوری دنیا کی غذائی ضروریات پوری کرنے میں پاکستان کے علاوہ بھارت، آسٹریلیا، مصر، جنوبی امریکہ، بحروم کے ممالک اور ایتھوپیا کے وسیع رقبہ جات پر کاشت کیا جاتا ہے یہ بھون کر، ابال کر اور پکا کر مستعمل ہے بعض علاقوں میں چنے کا کچا پھل (بونٹ) اور اس کی نرم و نازک شاخیں سبزی کے طور پر پکائی جاتی ہیں جبکہ پھل پکنے کے قریب ہونے پر کاٹ کر اس کو جلا کر کھاتے ہیں پنجاب میں ان کو

"ھولاں" کہتے ہیں۔

جدید تحقیق

خشک چنوں میں پروٹین 17.1فی صد معدنیات تین فی صد رطوبات 9.8فی صد ریشے 3.9فی صد چکنائی 5.3فی صد جبکہ کاربوھائیڈریٹس 60.9فی صد ہوتے ہیں جبکہ سوگرام چنوں میں فاسفورس تین سو بارہ ملی گرام وٹامن سی تین ملی گرام کیلیشیم دوسودو ملی گرام آئرن (فولاد)10.2ملی گرام اور خفیف مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی موجود ہوتا ہے۔اس مقدار میں چنوں سے 360 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں اسی چنے کو دال کی صورت میں لے آئیں تو اس کی کیمیائی ترتیب تبدیل ہوکر مندرجہ ذیل شکل اختیار کرلے گی چنے کی دال میں پروٹین 20.8فی صد معدنی اجزاء 2.7فی صد اور ریشہ 1.2فی صد ہوجاتا ہے جبکہ سوگرام دال چنا میں کیلیشم 58ملی گرام آئرن 9.1ملی گرام فاسفورس 331ملی گرام اور وٹامن سی ایک ملی گرام کے علاوہ وٹامن بی کی خفیف مقدار بھی شامل ہوتی ہے۔

افعال وخواص

تازہ چنے بونٹ کا رس بمعہ پتوں کے جسم میں فولاد (آئرن) کی کمی کے خاتمہ کا باعث ہوکر جسم میں سرخ جرثوموں (R.B.C.) کی پیدائش وافزائش کا باعث ہوتا ہے امراض مردانہ بالخصوص سرعت انزال اور جریان کیلئے تازہ چنوں کا آٹا برابر مقدار میں چھوارے کا آٹا ملاکر ایک ٹیبل اسپون ہمراہ گائے کے دودھ مصری آلودہ ایک گلاس صبح وشام نہارمنہ (رات کے کھانے سے قبل بھی نہار کیفیت ہوتی ہے) نامردی تک کو بہار کی کیفیت میں بدل دیتا ہے۔

عورتوں کو حیض آنے سے قبل یا دوران حیض تکلیف اور درد کی شکایت میں چنوں کے پانی کی بھاپ یا اس پانی سے غسل کرنا شدید درد اور تکلیف سے نجات کا ذریعہ ہے۔

چنے کا پانی اور آٹا ذیابیطس کے مریضوں کیلئے باعث آرام ہے چنے کا پانی روزانہ ایک کپ نہار منہ پینے سے فاسٹنگ (بھوکے پیٹ) شوگر لیول کم ہوجاتا ہے جبکہ پانی اور آٹے

کا مسلسل استعمال دو ماہ کے بعد انسولین انجکشن لگوانے والے مریضوں کے یونٹس میں ریکارڈ کمی لے آتا ہے چنے کے آٹے کو عورتیں جلد کی رنگت نکھارنے اور چمکانے میں استعمال کرتی ہیں یعنی یہ ہربل کاسمیٹک بلیچ ہے اس کے آٹے سے منہ دھونا کیل مہاسے اور چھائیوں سے نجات دلاتا ہے آٹے میں دہی ملاکر فیس ماسک لگائیں 20منٹ سے 30 منٹ بعد یہ ماسک اتار دیں کسی بھی نیشنل انٹرنیشنل ملٹی نیشنل کمپنی کے فیس ماسک سے زیادہ اچھا اور دیرپا نتیجہ آئے گا۔آزمائش شرط ہے جبکہ اسی آٹے کو لیموں ملاکر بالوں کے دھونے سے بال نرم ملائم ریشم جیسے (اداکارہ ریشم نہیں) اور دراز بلکہ عمر دراز ہوجائیں گے اگر آپ کے گردونواح میں چنے کی کاشت ہوتی ہے تو رات کو ململ کا (گاڑھے ململ کا) سفید ٹکڑا پودوں پر ڈال دیں صبح وہ شبنم آلود کپڑا پودوں سے اتار کر اس میں سے پانی نچوڑ لیں اس شبنم سے آپ اپنی جلد پر ساج کریں یا چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں یہ قدرتی فیشل ہے جس کا مقابلہ کوئی دنیاوی فیشل نہیں کرسکتا۔اسی پانی کے چند قطرے پیٹ اور آنتوں کی کسی بھی تکلیف میں امرت بلکہ امرت دھارا ثابت ہوتی ہے۔

اچار کیسے تیار ہوگا

اب آئیں کچے سبز چنوں (بونٹ) کا اچار بھی تیار کر ہی لیں۔

کچے سبز چنے درمیانہ سائز اور صاف ستھرے ایک کلوگرام لے کر دو لیٹر پانی میں ہلکی آنچ پر جوش دیں یہاں تک کہ چنے نرم ہوجائیں چنے نکال کر کسی ٹرے میں رکھ لیں اور پھر املی ایک کلوگرام لے کر اسی پانی میں ہلکی آنچ پر جوش کریں اور اتار کر مل چھان کر اس کی گٹھلیاں اور شاخیں الگ کرکے املی کا رس جمع کرلیں اب خشک شدہ چنے جو کہ ٹرے میں خشک کیے تھے کسی برتن میں ڈال کر اوپر سے املی کا تیار شدہ رس ڈال دیں اور سرخ مرچ 250 گرام اس میں ملا دیں اور نمک بھی اچھی طرح ملائیں اور اس ملغوبے کو دھوپ میں ایک ماہ شبانہ روز خشک ہونے دیں اس کے بعد اس کو مرتبان میں ڈال کر اوپر سے ڈھائی لیٹر روغن سرسوں ڈال دیں ایک ماہ مزید دھوپ میں رکھیں اس دوران اس میں دوسرے تیسرے دن چمچہ چلاتے رہیں تیار ہونے پر استعمال کریں اور کرائیں اس خوش ذائقہ اچار بھی کم ہی کھایا ہوگا۔

بینگن کا اچار

(Pikle Of Brinjal پکل آف برنجل)

مشہور سبزی ہے جو تمام برصغیر میں مختلف طریقوں سے پکا کر کھایا جاتا ہے گرم خشک ہونے کی وجہ سے فاسد مواد پیدا کرتا ہے جبکہ اس کے کھانے سے نفخ بھی پیدا ہوتا ہے اس کو گوشت میں ملا کر پکایا جاتا ہے مگر معالجین جن سبزیوں اور پھلوں کے کھانے کو منع کرتے ہیں بینگن بھی ان میں شامل ہے اس سے نظام ہضم میں سدے بنتے ہیں جو قبض کا باعث ہوتے ہیں اورام کو تحلیل کرتا ہے بیرونی ورموں پر بھی آگ میں بھلبھلا کر باندھتے ہیں جبکہ اندورنی ورموں کیلئے خاص طور پر جو چوٹ کی وجہ سے آئیں کے لئے بھلبھلائے بینگن کا پانی ایک گلاس گڑ ملا کر پلائیں تو دور میں بھی تسکین ملتی ہے معدہ کو بالفعل طاقت بخشتا ہے مسکن اوجاع اعصاب ہے سوداوی مزاج افراد کو نقصان دہ ہے جبکہ بواسیر کے مریضوں کو بالخاصہ مضر ہے اس کو عربی میں ''بادنجان'' جبکہ اس کا نباتاتی نام (Solanum Melongera سولانم میلن گیرا) ہے جبکہ مرھٹی بھاشا میں اس کو ''بانگے'' کہتے ہیں وادی مہران کے باسی ''وانگن'' پنجابی میں ''بتاؤں'' جبکہ سرائیکی پٹی میں لوگ ''وطاؤں'' کہلاتا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

آئیے اب اس کا اچار بناتے ہیں۔

یہ دو قسم کے گول اور لمبے بینگن ہوتے ہیں لمبے بینگن دو کلو گرام لیں اور ان کے ڈنٹھل علیحدہ کر کے صاف کریں اور ڈنٹھل والی جگہ سے لمبی چھری جو کہ باریک ہو سے لمبائی کے رخ سے گودا نکال لیں اس کے بعد درج ذیل مصالحہ جات لے کر سب کو صاف کر کے پیس لیں اور جو گودہ نکالا ہے سے ملا کر رکھیں مصالحہ جات میں ادرک 35 گرام زیرہ سیاہ بیس گرام نمک 125 گرام آم کترے ہوئے 250 گرام باہم ملا کر پیس کر بینگن کی خالی جگہ پر بھر دیں اور اتارے ہوئے ڈنٹھل دوبارہ لگا کر اوپر تاکہ لپیٹ دیں اب ان کو مرتبان میں ڈال کر اوپر تین سو ملی لیٹر سرسوں کا تیل ڈال کر ایک ماہ تک شبانہ روز دھوپ و شبنم میں رکھ کر

استعمال کریں چٹخارہ آئے گا۔

پیاز کا اچار

(Pikle Of Onion پکل آف اونین)

اچار بنانے کی ترکیب

پیاز کا تذکرہ کتاب کے شروع میں تفصیلاً ہو چکا ہے اس وقت اس کے اچار سے آپ کو دستر خوان سجانے میں مدد دینے کی کوشش کریں گے تو سب سے پہلے چھوٹے سائز کے پیاز ایک کلو گرام لیں اور ان کو آلائش اور چھلکوں سے صاف کر لیں اب سرکہ آدھا لیٹر الیسٹک ایسڈ سو ملی لیٹر آب مقطر سات سو پچاس ملی لیٹر لیں اور سب کو ملا لیں مصفاء پیاز کو نمک پچاس گرام سے لتھیڑ لیں اب پیاز کو مرتبان میں ڈال دیں اور اوپر سے سرکہ آب مقطر اور الیسٹک ایسڈ کا محلول ڈال دیں دس سے پندرہ یوم میں اچار تیار ہو جائے گا برسات کے موسم میں بالخصوص یہ اچار بہت سی وبائی بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔

گوبھی (پھول) کا اچار (Pikle Of Cauliflower پکل آف کولی فلاٹرور)

یہ پتوں والی سبزیوں میں ایک اہم سبزی ہے جو سردیوں میں آتی ہے اس کا زمینی تنا دو سے تین انچ موٹا گول جس پر سبز رنگ کے لمبے بیضہ ڈنٹھل ہوتے ہیں یہ تنا ڈنٹھل کی جگہوں پر نشان زدہ ہوتا ہے یہ تنا تبدریج زمین سے اوپر نمودار ہوتا ہے ان ڈنٹھلوں کے آگے گہرے سبز رنگ کے پتے بھی ہوتے ہیں جبکہ ان کے درمیان سے سفید رنگ کے پھول لگتے ہیں جو کہ دائرے میں بڑھتے چلے جاتے ہیں اور ان پھولوں سے مل کر ایک بڑا پھول بن جاتا ہے جس میں ہر پھول کی شکل توڑنے پر چھتری کی شکل کا ہوتا ہے جسے کاٹ کر گوشت میں یا آلوؤں میں ملا کر پکایا جاتا ہے زمین سے جو تنا کاٹ کر نکالا جاتا ہے اس ے بھی مغز ہوتا ہے جس کو ہنڈیا کا حصہ بناتے ہیں کئی علاقوں میں گوبھی کے پتے بھی بطور سالن پکا کر کھائے

جاتے ہیں یہ خوبصورت سبزی ہلکی شیرینی لیے ہوتی ہے اسے ساری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے محقق یہ کہتے ہیں کہ گوبھی کی تاریخ انسانی تاریخ سے پرانی ہے یونانی دیومالا اس کو اہم سبزی گردانتی ہے جبکہ رومن تاریخ میں بھی مقبول ترین سبزی رہی کہ جہاں رومن حکمرانی گئی گوبھی ساتھ رہی جہاں رومن تاجر گئے یہ سبزی لے کر گئے یہ شروع میں جنوبی یورپ اور سیکنڈے نیوین ممالک میں کاشت کی گئی آج کل انڈونیشیا، ملائیشیا، تمام تر افریقہ، وسطی امریکہ، فلپائن، ہندوستان، جنوبی امریکہ اور ویسٹ انڈیز کے جزائر کے علاوہ پاکستان سمیت تمام دنیا میں کاشت کی جاتی ہے اس میں موجود معدنی اجزاء وٹامنز اور کھاری نمکیات اس کی اہمیت کو ثابت کرتے ہیں۔

جدید تحقیقات

گوبھی زیادہ فائدہ مند ہے کہ پکاتے ہوئے اس کے بیشتر قیمتی اجزاء ہوا میں اڑ جاتے ہیں اور یہ ہضم ہو کر قابض ہو جاتی ہے اس کو پکاتے ہوئے ہینگ اور کالے نمک کا استعمال یا اجوائن دیسی کا چھڑکنا اس کو زود ہضم بناتا ہے گوبھی میں رطوبت 91.9 فی صد پروٹین 1.8 فی صد معدنی اجزاء 0.60 فی صد ریشہ ایک فی صد چکنائی 0.1 فی صد اور کاربوھائیڈریٹس 4.6 فی صد ہوتی ہے۔

جبکہ سوگرام گوبھی میں آئرن 0.8 ملی گرام کیلشیم 39 ملی گرام وٹامن سی 124 گرام فاسفورس 44 ملی گرام اور خفیف مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس پایا جاتا ہے جبکہ اس سوگرام گوبھی میں 30 کیلوریز ہوتی ہیں۔

گوبھی نظام ہضم کی تکمیل پر جب انتڑیوں میں مواد کی شکل میں پہنچتی ہے تو یہ جذب نہیں ہوتی بلکہ انتڑیوں میں تحریک پیدا کر کے اجابت لانے میں معاون ہوتی ہے۔

گوبھی کا جوس چھوٹی آنت کے رسد کیلئے مفید ہے بالخصوص بند گوبھی کا جوس اس سلسلہ میں صبح دوپہر شام 60 ملی لیٹر کی مقدار میں اس تکلیف کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے میں معاون ہوتی ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

آئیں اب گوبھی کا اچار شروع کریں اولاً گوبھی ایک کلو لے کر صاف کریں اور مٹی کے برتن میں ایک لیٹر پانی میں ہلکی آنچ پر ابال لیں اس کے بعد املی کے پتے 125 گرام ڈال کر دوبارہ ایک لیٹر پانی ڈال کر ابالیں مگر دھیان رہے کہ گوبھی زیادہ گل نہ جائے اب کچی املی ایک کلوگرام لے کر اس میں دو لیٹر پانی ڈالیں اور صاف ہاتھوں سے خوب اچھی طرح مسل کر اس کا عرق بنائیں اب ایک شیشے کا جار (مرتبان) لے کر گوبھی ابلی ہوئی اس میں ڈالیں اور اوپر سے املی کا جوس ڈالیں اور ایک دن بعد اس پر مزید ڈھائی لیٹر سرسوں کا تیل ڈال دیں آٹھ سے دس دن میں اچار تیار ہو جائے گا اور آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کرے گا۔

ٹماٹر کا اچار

(Pikle Of Tomato پکل آف ٹماٹو)

یہ ایک درآمدی پودا ہے اس کی شکل بینگن کے پودے کی طرح ہوتی ہے جبکہ اس پودے کے پھل یعنی ٹماٹر کا بیج بھی بینگن کے بیج کی طرح ہوتا ہے اس لئے اس کو شروع میں ولایتی بینگن بھی کہا گیا ایک مشہور سبزی (پھل نما) ہے جو پکا کر اور بنا پکائے پوری دنیا میں کھائی جاتی ہے یہ سبز رنگ کا پیدا ہوتا ہے مختلف سائز میں پیدا ہوتا ہے جبکہ جوں جوں یہ پکتا چلا جاتا ہے سرخ ہوتا چلا جاتا ہے اس میں کھانے کو ہضم کرنے کے علاوہ موٹاپے کو کم کرنے کیلئے بھی خاصے اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا چھلکا خود ہضم نہیں ہوتا یہ تمام دنیا میں اہمیت کی حامل سبزی ہے یہ ان سبزیوں میں ہے جن کا پھل استعمال کیا جاتا ہے یہ زیادہ دیر تک محفوظ نہیں رہ سکتا اس کا پودا دو سے تین فٹ اونچا ہوتا ہے جس کی شاخیں چاروں جانب زمین پر پھیلی ہوتی ہیں ان کا تنا مضبوط روئیں دار ہوتا ہے پتے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں ٹماٹر کے پودے کی جڑیں چپٹی، گہری اور ریشہ دار ہوتی ہیں پھل گول یا بیضوی ہوتا ہے جس میں ملائمت اور گداز ہوتا ہے اس کا بیج چپٹا اور خم دار ہوتا ہے اس کے وطن مالوف کے

بارے میں دو رائے ہیں کہ یہ ایکویڈور میں یا پیرو کے علاقوں میں پایا گیا یہ دونوں ممالک جنوبی امریکہ میں واقع ہیں سولھویں صدی میں ہسپانوی تاجر اسے یورپ میں لے کر آئے تقریباً بیس سال تک یہ آرائشی پودے کی حیثیت سے اپنا شب شمہا دکھاتا رہا۔ وہاں لوگوں نے اسے لوایپل کا نام دیا آج بھی 15- فروری کو منایا جانے والا تہوار ویلنٹائن ڈے مناتے ہوئے ٹماٹر کی شکل کے غبارے آرائش کیلئے استعمال کیئے جاتے ہیں 1800ء میں اسے بھی دیگر سبزیوں کی مانند غذائی استعمال میں لایا گیا اس کے بعد ٹماٹر پوری دنیا میں جنگل کی آگ کی طرح پھیل گیا اور آج تمام دنیا میں ٹماٹر کی کاشت ہو رہی ہے شروع میں ٹماٹر کی شکل وصورت ایسی نہیں تھی جتنا خوبصورت آن ہے بلکہ یہ سبزی نما پھل چھوٹا سا جھریوں بھرا بے قاعدہ شکل کا ہوتا تھا اس پر مسلسل تجربات نے اس کو روز بروز خوبصورتی عطا کی اس دوران ٹماٹر کی ایک سو سے زیادہ اقسام دریافت ہو چکی ہیں جن میں سرخ ملائم اور گداز گودے والی گول قسم سب سے زیادہ مقبول ہے۔

جدید تحقیقات

دنیا میں آلو کے بعد سب سے زیادہ کاشت کی جانے والی سبزی ٹماٹر ہے اس میں تین قسم کی ترشیاں پائی جاتی ہیں ا۔ میلک ایسڈ، ۲۔ سٹرک ایسڈ، ۳۔ فاسفورک ایسڈ۔

ا۔ میلک ایسڈ سب سے زیادہ سیب میں پائی جاتی ہے۔

۲۔ سٹرک ایسڈ ہر لیموں نارنگی اور سنگترہ میں پائی جاتی ہے۔

۳۔ فاسفورک ایسڈ یہ آنتوں کو کسی بھی مرض سے محفوظ رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

میلک ایسڈ سیب کو کھٹا (ترش) بناتی ہے جبکہ سٹرک ایسڈ جراثیم کش اور پیشاب آور ہے جبکہ فاسفورک ایسڈ آنتوں کے درد اور آنتوں کی دیگر بیماریوں میں شفاء بخش ہوتی ہے۔

ٹماٹر نہ صرف بیماریوں سے بچاتا ہے بلکہ قوت ہضم کو بڑھاتا ہے پھیپھڑوں کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

ٹماٹر میں میگنیشیم اور کیلشیم دیگر سبزیوں سے زیادہ ہوتا ہے جو ہمارے دانتوں اور

ہڈیوں کو مضبوط اور سخت بناتا ہے جبکہ وٹامن سی کی کمی ہمارے جسم میں جوڑ کمزور کر دیتی ہے دانت اور مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں جسمانی نشوونما رک جاتی ہے اس صورت میں بھی ٹماٹر میں موجود وٹامن سی ہماری حیات کا تحفظ کرتی ہے۔

ٹماٹر کے ہضم ہونے کا وقت ایک گھنٹہ ہونے کی وجہ سے بدہضمی کا شکار لوگوں کو ٹماٹر کا رس پلانا ان کے ہاضمہ کو درست رکھتا ہے 1860ء سے پہلے ٹماٹر کو زہریلی چیز خیال کیا جاتا تھا اس کو خون میں تیزابیت پیدا کر کے سرطان (کینسر) پیدا کرنے کا موجب سمجھا جاتا تھا اسی وجہ سے گٹھیا، نقرس، جوڑوں کے دردوں کے مریضوں اور تیزابیت معدہ کا شکار لوگوں کو اس کے کھانے کی سختی سے ممانعت تھی اور اسے صرف سجاوٹ کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔

جدید سائنسی تحقیقات اور تجربات نے ان سب نظریات کو ہوا میں اڑا کر رکھ دیا ہے اور آج کی تحقیق ٹماٹر کو بے مثل سبزی ثابت کرتی ہے کہ اس میں جتنے غذائیت اور صحت بخش اجزاء ملتے ہیں وہ کسی دوسری سبزی میں نہیں پائے جاتے۔

کیمیائی تناسب

ٹماٹر میں رطوبت 94 فی صد ریشہ 0.8 فی صد کاربوھائیڈریٹس 3.4 فی صد چکنائی 0.2 فی صد معدنی اجزاء 0.5 فی صد جبکہ پروٹین 0.9 فی صد ہوتی ہے۔ ٹماٹر کی سو گرام مقدار میں کیلیشم 48 ملی گرام فاسفورس 20 ملی گرام آئرن 0.4 ملی گرام وٹامن سی 27 ملی گرام کے علاوہ وٹامن بی خفیف مقدار میں ملتا ہے جبکہ 20 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

کاربوھائیڈریٹس پہلے سے ہضم شدہ شوگر کی شکل میں ہوتے ہیں بہت کم مقدار میں ایسا نشاستہ پایا جاتا ہے جو پکنے کے عمل کے دوران شوگر میں تبدیل ہوتا ہے کچا ٹماٹر پکے ٹماٹر سے سوگنا فائدے مند ہوتا ہے ہمارا ملک پاکستان ایک ترقی پذیر ملک ہے اور بے شمار لوگ غربت کی لکیر سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں سیب منگا ہونا ان کیلئے سوال نہیں ہونا چاہیے کہ ٹماٹر سیب سے زیادہ صحت فراہم کرتا ہے بڑا لکھنا ہے۔

ایک کچا ٹماٹر روزانہ معالج سے بچنے کا بہانہ

موٹاپے کا شکار لوگ ایک کچا ٹماٹر روزانہ نہار منہ کھائیں اور دو ماہ بعد خود اپنے لیے اور

تمام قریبی جاننے والوں کیلئے حیرت انگیز خوشی کا باعث بن سکتے ہیں اس سے مثانے کی پتھری خارج ہو کر آئندہ بھی پتھری بننے کے امکان سے نجات ملتی ہے ٹماٹر کے پودے کے ہم وزن تلوں کا تیل لے کر جوش کریں ہلکی آنچ پر پکاتے رہیں اور ٹماٹر کے پودے کو چولہے پر سکھالیں تیل باقی رہ جائے تیل کے تیار ہونے کا اندازہ کرنے کے لئے پانی کے چند قطرات ہاتھ پیر بچا کر ڈالیں اگر وہ فوری فشوں ہو جائیں تو تیل تیار ہے اگر ایسا نہ ہو تو سمجھ لیں کہ رطوبت باقی ہے اور مزید آنچ کی ضرورت ہے۔

یہ تیل موچ کیلئے اور دیگر جوڑوں کے دردوں کیلئے اکسیر ہے۔

ذیابیطس کے مریض جتنا زیادہ ٹماٹر کا استعمال کریں گے ذیابیطس کی ادویہ سے محفوظ رہیں گے۔

ٹماٹر کے تازے پتے سو گرام لے لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تازہ پانی میں بھگو کر رکھیں اور ہلکا مل کر چھان لیں اور پلائیں وٹامن اے کی فراہمی کی وجہ سے بصری اعصاب اور آنکھیں صحت مند رہیں گی ٹماٹر طاقتور مصلح ہے یعنی ادویہ یا اغذیہ کے منفی اثرات کو ختم کرتا ہے قدرتی جسمانی راہوں کو کھولتا ہے۔

بیرونی طور پر ٹماٹر کا استعمال بطور فیس کلنیزر کرنا چہرے کو روشن اور چمکدار بناتا ہے ٹماٹر کا گودا چہرے پر مل کر آدھا گھنٹہ تک لگا رہنے دیں اور نیم گرم پانی سے منہ دھو دیں یہ عمل پندرہ سے تیس یوم تک جاری رکھنے والی میری بہنیں بیٹیاں اپنے چہرے کی رنگت کو صاف اور ٹماٹر کی طرح سرخ پائیں گی جبکہ اس دوران کیل مہاسے بھی ختم ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب ٹماٹر کا اچار بنالیں؟ بنا ہی لیتے ہیں کہ اب تک ٹماٹر کی تاریخ کیمیائی کیفیت اور افعال و خواص سے آگاہی تو ہو ہی گئی ہو گی؟ ہے نا

تو ٹماٹر سبز کچے ایک کلو گرام لے لیں اور دھو دھلا کر صاف کر کے خشک ہونے پر باریک قتلے بنالیں اس سلسلہ میں پیاز کاٹنے والا ہاتھ سے مستعمل لکڑی کا بنا ہو سیدھا آلہ

کام آسکے گا جس کے درمیان میں بلیڈ لگا ہوتا ہے قتلے بنانے کے بعد انہیں ہلکی بھاپ دیں ذرا سا نرم ہونے پر چولہے سے جدا کر دیں اب نمک 250 گرام پیاز 60 گرام کالی مرچ 6 گرام لونگ 6 گرام دار چینی 6 گرام رائی ثابت 6 گرام باہم ملا کر سفوف کریں اور ٹماٹر کے قتلوں کی تہوں میں مصالحہ پیسا ہوا چھڑکتے جائیں اور آخر میں سرکہ ایک لیٹر ڈال کر دوبارہ چولہے پر دھیمی آنچ پر چڑھا دیں جب ٹماٹر کے قتلے گل جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے مزیدار اچار کھائیں۔

زمین قند کا اچار

(ایمرفوفالس کیمپانولاٹس Amerphophaluscampanula Tus.)

ایک نبات کی جڑ ہے جو کہ کچالو کی طرح ہوتی ہے اس کو سالن کے طور پر کھایا جاتا ہے جبکہ اچار بھی بناتے ہیں۔

افعال و خواص

یہ مزاجاً سرد ہوتی ہے اس میں غذائیت کم ہوتی ہے فساد بلغم کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے اور پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج میں مستعمل ہے گوشت میں پکا کر کھانے میں زیادہ لذیذ ہے ہاضمہ درست کرتی ہے اکثر جگہ زمین قند کو بواسیر کیلئے بہت زیادہ مفید لکھا گیا ہے اس کو عربی میں زمین قند جبکہ فارسی میں سوسین قند بنگالی میں اول جبکہ سندھی میں سورن لکھا جاتا ہے جبکہ اس کا نباتاتی نام (Amer Phophalus Campanwatus امرفوفالس کمپانواٹس) ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اس کا اچار ڈالنے کی تیاری کریں تو پہلے زمین قند دو کلو گرام لیں اور اس کے چھلکے اتار

مکعب شکل میں کاٹیں کوشش کریں کہ ہر ٹکڑا تیس پینتیس گرام کا ہوان کو صاف کرلیں ایک
لوہے کا برتن لیں جس میں تین سے چار لیٹر پانی آجائے اس میں تین لیٹر پانی ڈالیں اور
چولہے پر چڑھادیں اور دھیمی آنچ پر پانی ابالیں اور زمین قند کے ٹکڑے اس میں ڈالتے
جائیں تمام ٹکڑے ڈال کر اتنا پکائیں کہ زمین قند کے ٹکڑے نرم ہوجائیں اور گل جائیں اب
برتن کو چولہے سے اتارلیں اور زمین قند کے ٹکڑے احتیاط سے نکال لیں اور پانی ضائع
کردیں اب زمین قند پر نمک 250 گرام اور املی کے پتے پانچ سو گرام پیس کر باہم ملا کر
زمین قند کے ٹکڑوں پر مل دیں اور تین دن کیلئے انہیں سوکھنے کے لئے دھوپ میں رکھ دیں
خشک ہونے پر مرتبان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا جوس چوتھائی لیٹر اور تیل سرسوں ڈھائی
لیٹر ملا کر اوپر ڈال کر بند کردیں ایک ہفتہ سے دس یوم کے اندر اچار تیار ہوکر آپ کے دل کو
لبھائے گا۔

دوسرا طریقہ برائے اچار زمین قند

ایک کلو زمین قند لیں چھلکا اتار کر ٹکڑے مکعب شکل میں کرلیں (برفی کی طرح کی
ٹکڑے) جو پچیس سے تیس گرام تک ہوں ان ٹکڑوں کو املی کے پتے ایک کلو گرام کے ساتھ
پانچ لیٹر کے برتن میں پانی ڈال کر ابالیں زمین قند گل جائے تو باہر نکال کر ہری املی دو سو
پچاس گرام لے کر اس کا پانی بنائیں اور یہ پانی زمین قند کے ٹکڑوں پر مل دیں اور ان ٹکڑوں کو
دھوپ میں رکھیں اگلے سات یوم تک یہی عمل اس طرح کرتے جائیں اس کے بعد زیرہ سیاہ
زیرہ سفید میتھی دانہ مرچ سرخ اور رائی برابر مقدار (بالعموم تیس گرام ہر شے) پیس کر سفوف
بنائیں زمین قند کے ٹکڑے مرتبان میں ڈالیں اور اوپر مندرجہ بالا سفوف چھڑکیں اور اچھی
طرح ملادیں اور اگلے دن سرسوں کا تیل دو سو پچاس ملی لیٹر ڈالیں اس کو تین سے چار ماہ تک
شبانہ روز دھوپ اور شبنم میں رکھیں وقت تو لگے گا مگر اس اچار کا ذائقہ آپ کو بھول نہیں لگے
گا۔

زیتون کا اچار

(Pikle Of Olive پکل آف اولیو)

قرآن پاک میں زیتون کا ذکر

قرآن کریم میں سات مختلف مقامات پر زیتون کا ذکر آیا ہے۔

ترجمہ:۔اور ہم نے باغ انگور، زیتون اور انار کے پیدا کئے باہم مشابہ اور غیر مشابہ۔
سورۃ الانعام آیت نمبر 99

ترجمہ:۔اور اسی سے تمہارے لئے کھیتی اگاتے ہیں نیز زیتون کھجور اور انگور
اور ہر قسم کے پھل بے شک اس میں بڑی نشانی ہے ان لوگوں کیلئے جو سوچتے
رہتے ہیں۔سورۃ النحل آیت نمبر 11

ترجمہ:۔اور ایک درخت بھی پیدا کیا جو طور سینا میں پیدا ہوتا ہے وہ اگتا ہے تیل لئے
ہوئے اور کھانے والوں کیلئے سالن لئے ہوئے۔سورۃ المومنون آیت نمبر 20

ترجمہ:۔اللہ آسمانوں اور امینوں کا نور ہے کائنات میں اس کے نور کی مثال ایسی ہے
جیسے طاق میں چراغ رکھا ہوا ہو چراغ ایک فانوس میں ہو فانوس کی حالت ایسے ہو جیسے
چمکتا موتی کی طرح چمکتا ہوا تارہ اور وہ چراغ زیتون کے ایسے مبارک درخت کے تیل سے
روشن کیا جاتا ہے جو نہ مشرقی ہے نہ مغربی۔سورۃ النور آیت نمبر 35

ترجمہ:۔قسم ہے انجیر اور زیتون کی اور طور سینا کی اور اس امن والے شہر کی کہ ہم نے
انسان کو بہترین انداز کے ساتھ پیدا کیا۔سورۃ التین آیت نمبر 1

ترجمہ:۔اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ۔سورۃ عبس آیت نمبر 30۔29

افعال وخواص

قرآن کریم نے ہمیشہ الزیتون کے نام سے تذکرہ کیا اس کا درخت پچیس سے تیس
فٹ لمبا اونچا ہوتا ہے اس کی قلم لگائی جاتی ہے بیجوں سے کاشت کئے گئے درخت اچھا پھل

نہیں دیتے زیتون کا پھل چٹنی اور اچار میں بھی استعمال ہوتا ہے اس کا پکا ہوا پھل انتہائی شیریں اور لذیز ہوتا ہے یہ بیضوی شکل کا دو سے تین سنٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں اس کے بیجوں کے گودے میں پندرہ سے چالیس فی صد تک تیل ہوتا ہے جو اپنی خصوصیات اور صاف شفاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے یہ تیل گودے کو کھلی میں نچوڑ کر نکالا جاتا ہے جس کا اصل جز (Oleicacia اولیک ایسڈ) ہے جو زیتون کے تیل میں اسی فی صد تک پایا جاتا ہے یہ تیل جمتا نہیں ہے اس کی زبردست غذائی خصوصیات کے علاوہ طبی خصوصیات بے پناہ ہیں یہ تیل پکائے بغیر بھی بطور سالن مستعمل ہے اہالیان صحرائے عرب کا صدیوں پرانا دستور ہے کہ وہ اپنے سفر کے زادراہ میں شہد اور روغن زیتون کو اولیت دیتے ہیں اور طویل سفر میں آج بھی روٹی پر زیتون کا تیل اور شہد چپڑ کر کھا لیتے ہیں اس سے جہاں وہ کھانا پکانے کی زحمت سے محفوظ رہتے ہیں وہیں ایک صحت پرور اور خوش ذائقہ فاسٹ فوڈ (جو کہ ایور ریڈی ہوتا ہے) سے بھی محظوظ ہو جاتے ہیں۔

روغن زیتون کی افادیت

روغن زیتون کا مسلسل استعمال تیزابیت سے محفوظ رکھتا ہے اور السر کو جڑ سے اکھاڑتا ہے دل کے امراض میں جب مجرب اشیاء بند کی جاتی ہیں زیتون کا تیل کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے جلدی بیماریوں کیلئے یہ تیل اکسیر کا کام کرتا ہے دنیا بھر میں بہت سی کاسمٹیکس آئٹمز میں بنیادی فیکٹر کے طور پر زیتون استعمال ہو رہا ہے وجہ کائنات نبی اکرم حضرت محمد مصطفٰے صلی اللہ وعلیہ وآلہ واصحابہ وسلم زیتون کے بارے میں ارشاد فرماتے ہیں

''زیتون کا تیل کھانے میں بھی استعمال کرو اور مالش میں بھی اس لئے کہ یہ بابرکت درخت کا تیل ہے۔''

زیتون کا تیل زمانہ قدیم سے روشنی پھیلانے کا ذریعہ ہے یہ انتہائی صاف اور شفاف تیل ہوتا ہے اسے شیشے کی کسی چیز میں رکھیں تو اس میں سے روشنی پھوٹتی لگتی ہے اس کا چراغ جلانے سے یوں محسوس ہوتا ہے کہ نور سے نور خارج ہو رہا ہے قرآن پاک سورۃ النور کی

آیت نمبر 25 میں اس کیفیت کا بیان کیا گیا اور روغن زیتون سے روشن قندیل کی روشنی کو نور علی نور کہا گیا۔

زیتون تاریخی حوالے

زیتون کا اصل وطن بیت المقدس ہے جسے القدس الشریف کا نیا نام دیا گیا اور یروشلم مسجد اقصیٰ (قبلہ اول) کے ساتھ شام کا وہ علاقہ جو فینیشیا (Phoencia) کہلاتا ہے اس علاقہ میں اس کی کاشت ہزاروں سال قبل مسیح سے ہوتی چلی آ رہی ہے یہیں سے تاجر حضرات کے ذریعے ایران، افغانستان، صحرائے عرب اور جنوبی یورپ میں گیا اپنی افادیت کے حوالے سے یہ یورپ میں مقبول ترین پودا ہوتا چلا گیا اور چونکہ اس وقت صحرائے عرب میں تہذیب روبہ زوال تھی اور یونان اور روما کی تہذیب عروج پر تھیں یونانی مفکرین اور حکماء نے اس کو یوریپین پودا لکھنا اور سمجھنا شروع کر دیا آج بھی مغربی ممالک میں امن کے نشان کے طور پر فاختہ کے منہ میں زیتون کی شاخ دکھائی جانے کے پس منظر میں یہ روایت موجود ہے کہ حضرت نوح علیہ السلام کے زمانہ میں جب اللہ تعالیٰ کا عذاب بصورت سیلاب نازل ہوا تو تمام مخلوق جس نے حضرت نوح علیہ السلام کے لائے ہوئے احکامات کی ہنسی اڑائی اور احکامات الٰہیہ کی توہین کی تو اس کی نالش میں ان پر تباہی نازل کی گئی اور ہر مخلوق کا ایک ایک جوڑا عذاب کے ختم ہونے پر بچ گیا تو سب سے پہلے فاختہ زیتون کی پتی اور شاخ منہ میں دبائے نمودار ہوئی۔

آج کل زیتون کے باغات جنوبی یورپ شمالی افریقہ اور عرب ممالک میں ملتے ہیں مگر دنیا میں سب سے زیادہ روغن زیتون اٹلی اور سپین سے دنیا بھر کو فراہم ہوتا ہے اور بہتر خیال کیا جاتا ہے اس وقت روغن زیتون کی سالانہ پیداوار تقریباً ساڑھے تین ملین میٹرک ٹن سے زائد بتائی جاتی ہے۔

زیتون کو انگلش دان طبقہ اولیو (Olive) ہسپانوی قوم اولیوو (Olivo) اٹلی میں (اولیوا Oliva) برصغیر ایران یوائے ای اور تمام عرب ممالک میں زیتون ہی کا نام دیا جاتا

ہے جدید فارسی میں اسے زیت کہا جاتا ہے یہ گرم تر طبیعت رکھتا ہے اس کا تیل بیرونی طور پر استعمال کرنے سے مرطب، محلل، ملین اور مسکن اثرات چھوڑتا ہے اس کا مساج اعضاء جسمانی کیلئے تقویت بخش ہے اندرونی طور پر اعضائے نظام ہضم کی دیکھ ریکھ میں ممد ومعاون ہے جگر میں پیدا ہونے والی صفراوی پتھریوں کو گھلا کر خارج کرتا ہے ضعیف اور لاغر افراد بلکہ بچوں کو مالش کرنے سے جسم میں غذائیت پہنچا کر انہیں فربہ کرتا ہے۔

جدید تحقیقات

زیتون میں ایک سیال روغن اولی این (Olian) ہوتا ہے جس میں اولیک ایسڈ (Olic Acid) اور گلیسرین ہوتی ہیں کے علاوہ ٹے نین اور پالے ٹین بھی پائے جاتے ہیں نوٹ:- یاد رہے کہ اگر روغن زیتون سے تعفن اٹھ رہا ہو تو سمجھیں یہ زائد المیعاد ہونے پر خراب ہوگیا ہے اور یہ روغن استعمال کرنے پر خارش ہوجایا کرتی ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب زیتون پھل کا اچار بنائیں۔ سب سے پہلے زیتون بڑے سائز کے سو عدد لیں اور اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں اب ایک سٹیل کی دیگچی لیں اور اس میں 2 سے ڈھائی لیٹر پانی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چڑھا دیں پانی ابلنا شروع ہو تو مصفاء زیتون اس میں ڈال دیں جب زیتون نرم ہوجائیں تو اتار کر پانی ضائع کردیں اور زیتون کو مٹی کے کونڈے میں ڈال کر ان پر 250 گرام نمک چھڑکیں اور کونڈے کو ترچھا رکھ دیں 24 گھنٹوں بعد جب تمام پانی زیتون سے نکل جائے اور زیتون خشک ہوجائیں تو زیتون نکال کر کسی شیشے کے برتن (جار) میں ڈال دیں نمک ساتھ نہیں ڈالنا۔ اور سرسوں کا تیل پانچ لیٹر ملا دیں اب سفید چنے 125 گرام لے کر پانی میں ابال کر نرم ہونے پر مرتبان میں ڈالیں اب ہری مرچیں 250 گرام لیں اور ان کی ڈنڈیاں علیحدہ کر کے تیل آلودہ زیتون میں ڈال دیں اب اس اچار کو تیار ہونے میں بیس یوم سے ایک ماہ لگ جاتا ہے مگر یہ دیرپا اچار ہوتا ہے۔ اس کو کھاتے ہوئے آپ خود کو صحرائے عرب کی وسعتوں میں محسوس کریں گے۔

سوہانجنا کا اچار

(Pikle Of Drumstic پکل آف ڈرم سٹک)

افعال وخواص

یہ ایک نرم ونازک لکڑی والے درخت کی پھلیاں ہیں اس کے چھوٹے چھوٹے صنوبر کی شکل کے پتے لگتے ہیں اس کی شاخیں باریک باریک ہوتی ہیں۔

اور پتے ایک دوسرے کے مقابل لگتے ہیں پھلیاں تقریباً 16 سے 20 انچ لمبی ہوتی ہیں جن کی موٹائی تین چوتھائی انچ سے ایک انچ ہوتی ہے۔ ان پر لمبائی میں لکیریں کھچی ہوتی ہیں پھلیوں کے جوف سے تکونے تخم نکلتے ہیں اس درخت کے تنے سے گوند نکلتا ہے جو گوند ببول کی طرح کا ہوتا ہے سہانجنا پر سفید، زرد اور سرخ تین رنگ کے پھول لگتے ہیں یہ علاقوں اور ان کے موسموں اور آب وہوا کی وجہ سے ہوتا ہے یہ گرم طبیعت ہوتا ہے جبکہ اس کی گوند، پھل، پھول اور پھلیاں سب انسانی استعمال میں ہیں بالخصوص سرد بلغمی امراض میں ان کا استعمال عجیب اثر دکھاتا ہے ورم مفاصل و جوڑوں کے دردوں میں اس پھلیوں اور پھولوں کا سالن پکا کر کھلانا باعث آرام ہے اس کے پتے اورام کو بیرونی طور پر باندھنے سے ختم کرتے ہیں اور درد کو بھی ختم کرتے ہیں۔

جدید تحقیقات

ان میں بہت زیادہ معدنی اجزاء جیسے ریکروٹین، فاسفورس، کیلشیم کے علاوہ وٹامن سی خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہے سہانجنہ کے پتوں میں 75.9 فی صد رطوبت 6.7 فی صد پروٹین 2.3 فی صد معدنی اجزاء 0.9 فی صد ریشہ 12.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس اور 1.7 فی صد چکنائیاں ہوتی ہیں جبکہ سو گرام سہانجنا کے پتوں میں فاسفورس 70 ملی گرام آئرن سات ملی گرام کیلشیم 440 ملی گرام وٹامن سی 220 ملی گرام کے علاوہ خفیف مقدار میں وٹامن بی بھی

ہوتا ہے جبکہ ان پتوں میں 18. کیلوریز ہوتی ہیں۔

سہانجنہ کی پھلیوں میں رطوبت 86.9 فیصد پروٹین 2.5 فیصد ریشہ 4.8 فیصد معدنی اجزاء دو فی صد کاربوہائیڈریٹس 3.7 فیصد جبکہ چکنائی 0.1 فیصد ہوتی ہے۔

سو گرام پھلیوں میں 30 ملی گرام کیلشیم 110 گرام فاسفورس 5.3 ملی گرام آئرن 120 ملی گرام وٹامن سی اور معمولی مقدار میں وٹامن بی ہوتا ہے اتنی مقدار پھلیوں میں 26 کیلوریز ہوتی ہیں۔

طبی وخواص

سہانجنا کے جوس میں دودھ اور چینی ملا کر شیر خوار بچوں کو پلانے والے بچے صحت مند رہتے ہیں ان کی ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

اس کے پھول بہترین مردانہ ٹانک ہیں اس حد تک کہ مردانہ بانجھ پن بھی اس کے مسلسل استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

سہانجنہ کے تازہ پتوں کا جوس لیموں کے رس سے برابر ملا کر چہرے پر مساج کرنا چہرے کو تر و تازہ رکھتے ہیں اس کو مسلسل کریں تو کیل مہاسے بھی دور ہو جاتے ہیں اس طرح یہ سکن ٹانک (Skin Tonic) بھی ہوا۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب اس کا اچار بنا کر ایک نئی جہت کی طرف قدم بڑھائیں۔

سہانجنہ کی جڑیں یہ بازار میں سہانجنہ کی مولیوں کے نام سے دستیاب ہیں 2 کلو گرام لے اچھی طرح چھیل کر صاف کریں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیں اب لوہے کی کڑاہی لیں اور اس میں تین چار لیٹر پانی ابالیں اب اس پانی میں سہانجنہ کی مولیوں کے ٹکڑے ڈال دیں جب یہ ٹکڑے نرم ہو جائیں تو ان ٹکڑوں کو نکال کر پانچ سو گرام املی کے پتے اسی پانی میں ڈال کر پکائیں اور نرم ہونے پر پتے نکال کر پانی پھینک دیں اور پتوں کو دھوپ میں سکھا کر پیس لیں اور اس میں نمک رائی، زیرہ سفید و سیاہ، مرچ سیاہ، زنجبیل ہر ایک

30 گرام ملا کر پیس لیں۔ ٹکڑے خشک ہونے پر مرتبان میں ڈال دیں ہر تہہ پر مصالحہ کی ایک باریک تہہ جمائیں جب ٹکڑے اور مصالحہ ختم ہو جائے تو تین دن دھوپ میں رکھ کر چوتھے دن اس میں ڈھائی لیٹر تیل سرسوں میں آدھا لیٹر لیموں کا جوس ملا کر مرتبان میں ڈالیں اور محفوظ کر لیں ایک ماہ کے بعد یہ اچار آپ طبیعت میں فرحت پیدا کرنے کے علاوہ آپ کی بے شمار اعصابی تکلیفوں کا خاتمہ کرے گا۔

سیب کا اچار

Pikle Of Apple پیکل آف ایپل

انسانی زندگی میں سیب کی ضرورت

سیب ایک مشہور پھل ہے جو نہ صرف خوشبودار ہوتا ہے بلکہ لذت میں اپنی مثال آپ ہے۔ سیب دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے جبکہ معدے جگر کے لئے مقوی ہے اور وسواس سوداوی کو بھی دور کرتا ہے خشک کھانسی میں نافع ہے قے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے یہ سب سے قیمتی پھل سمجھا جاتا تھا جبکہ آج کل دنیا کی تیز رفتار ترقی نے ذرائع رسل و رسائل میں اضافہ کر کے اس سے بھی مہنگے پھلوں کو پاکستانی عوام کی پہنچ میں کر دیا ہے آج وہ ہر پھل جو ہم تصاویر میں دیکھا کرتے تھے یا ان کے تذکرے سنا یا پڑھا کرتے تھے وہ ہمارے لئے بازار میں دستیاب ہے سیب معمولی ترش پھل ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا جبکہ چھلکے کے اندر گودہ بھرا ہوتا ہے یہ کئی رنگوں میں پیدا ہوتا ہے پاکستان میں سبز سے لے کر سرخ رنگ تک دستیاب ہے یہ پانچ سے سات سینٹی میٹر قطر میں ہوتا ہے۔ گودہ سفید رنگ کا ہوتا ہے اس کو محافظ پھل کا نام بھی دیا گیا ہے اس پھل کو مکمل غذا سمجھا جاتا ہے اس میں قوت بخش صلاحیتیں پائی جاتی ہیں یہ جسمانی کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دے کر جسم کی بہتر نشوونما اور افزائش کرتا ہے اس سے فرد کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے یہ ابتدائی طور پر اس کی کاٹ کا سراغ مغربی

ایشیاء اور مشرقی یورپ میں ملتا ہے یہ زمانہ قبل از تاریخ سے کاشت ہوتا آ رہا ہے اس کا ذکر قدیم چینی، بابلی اور مصری تحریروں میں بھی ملتا ہے عیسائیوں کی مقدس کتاب بائبل میں اس کا تذکرہ کئی بار آتا ہے سیکنڈے نیوین ممالک میں اسے دیوتاؤں کی خوراک کہا جاتا تھا وہ لوگ اس پر بھی یقین رکھتے تھے کہ سیب جسم اور دماغ دونوں کو حیات نو دینے والے اجزاء سے بھرپور ہے برصغیر میں سیب کی زیادہ کاشت کشمیر اور شمالی علاقہ جات میں کی جاتی ہے آج تک پوری دنیا میں ساڑھے آٹھ ہزار سے زیادہ اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔

جدید تحقیقات

سیب کی غذائی اہمیت بہت زیادہ ہے اس میں معدنی اور حیاتینی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کی تمام تر غذائی اہمیت اس میں پائے جانے والے شکری اجزاء سے ہے جو اس پھل میں 9 سے 61 فیصد تک ہوتے ہیں ان شکری اجزاء میں فروٹ شوگر 60 فیصد گلوکوز 25 فیصد اور کین شوگر 15 فیصد ہوتی ہے اس پھل میں رطوبت 6-84 فیصد کاربوہائیڈریٹس 13.4 فیصد جبکہ 0.2 فیصد پروٹین ریشہ ایک فی صد معدنیات 0.3 فیصد جبکہ چکنائی 0.5 فیصد ہے اس کے سو گرام گودے میں معدنیات کی نسبت یوں ہوتی ہے کیلشیم 10 ملی گرام آئرن ایک ملی گرام فاسفورس 10 ملی گرام وٹامن A 40 انٹرنیشنل یونٹ کے علاوہ وٹامن ای۔ ای ایچ اور بی کمپلیکس کی معمولی مقدار پائی جاتی ہے جبکہ اس میں 59 کیلوریز ہوتی ہیں۔

کچے سیب کے چھلکے میں وٹامن اے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے چنانچہ ہدایت کی جاتی ہے کہ کچا سیب کھاتے وقت چھلکا نہیں اتارنا چاہئے کہ اس میں گودے سے پانچ گنا وٹامن اے پایا جاتا ہے کچی حالت میں سیب میں سٹارچ کی مقدار خفیف ہوتی ہے جو پکنے کے عمل میں شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ترش اجزاء بھی بڑھ کر ترشی کی جانب مائل ہوتے ہیں جن کو انسانی بدن بہ تمام وکمال ہضم کر لیتا ہے پرانے وقتوں میں کہا جاتا تھا کہ ''سونے سے پہلے ایک سیب کا کھانا معالج کو غریب کر دیتا ہے''۔ یعنی روزانہ سیب کھانے

والا بیماری سے بچا رہتا ہے اس کو انگریزی ادب نے ترجمہ کیا۔

An Apple A Day .... Keeps the Doctor Away این ایپل اے ڈے کیپس دا ڈاکٹر اوے۔

مندرجہ بالا دونوں ضرب الامثال سیب کی مسلسل اور مستقل افادیت کو ظاہر کرتی ہیں سیب میں ایک موثر جزو پکٹین پایا جاتا ہے یہ قدرتی طور پر انسان کا علاج ہے یہ جز سیب کے گودے اور چھلکے کی اندرونی تہہ کے درمیان پایا جاتا ہے یہ جزو گلکلو رانک ایسڈ مہیا کر کے جسم میں مہلک اور زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد معاون بنتا ہے۔ یہ غذائی نالی میں پروٹین کے اجتماع کو بھی تحلیل کرتا ہے سیب میں پایا جانے والا مہلک ایسڈ انتڑیوں اور دماغ کے لئے انتہائی فائدہ مند ہے تازہ ترین تحقیق کے مطابق پوٹاشیم کے زیادہ استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے اور سیب میں پوٹاشیم کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے اس لئے یہ دل کی بیماریوں کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوا ہے۔ اس کے پیشاب آور اثرات فشار الدم (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتے ہیں۔ سیب کا استعمال نمک کی رسد کم کر دیتا ہے جس سے گردوں کو آسودگی نصیب ہوتی ہے خلیوں اور بافتوں میں بھی نمک کی مقدار کم ہو جاتی ہے یورک ایسڈ کی زیادتی سے ہونے والی سوجن اور جوڑوں کے درد کی حالت میں سیب سب سے بہتر غذائی علاج ہے کچے سیبوں کا تازہ جوس گردے کی پتھریوں کو گھلا کر خارج کرتا ہے اور مسلسل استعمال دوبارہ پتھریاں بننے سے روکتا ہے۔

دانتوں کے معالجین یہ کہتے ہیں۔ کہ باقاعدہ کھانا کھانے کے بعد سیب کا کھانا بالکل یوں ہے جیسے ٹوتھ برش کر لیا جائے یہ دانتوں اور مسوڑھوں کو نہ صرف صاف کرتا ہے بلکہ ان میں مضر صحت جراثیموں کی پیدائش وافزائش کو روکتا ہے۔ سیب کا خالی پیٹ استعمال بدہضمی کی کیفیت پیدا کرتا ہے اس کا دودھ کے ساتھ استعمال جلد کو صحت مند اور چمکدار بناتا ہے۔ اور انسان دیر تک جوان دکھائی دیتا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب اچار بنایا جائے؟ میرا خیال ہے بنا ہی ہیں۔

اچھے سبز کچے سیب چالیس عدد لیں اور اچھی طرح صاف کر کے چھیل کر ان کو چار چار حصوں میں تقسیم کر لیں۔ اور ایک دیگچی میں تین لیٹر پانی ڈال کر جوش دیں اور پھر ان ٹکڑوں کو اس پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ابالیں۔ ہلکے نرم ہونے پر نکال لیں اور پانی ضائع کر دیں اب کچی املی 1 کلوگرام لے کر اس کو دو لیٹر پانی میں ڈال کر ابال لیں اور اچھی طرح ابلنے پر چولہے سے اتار کر مل کر چھان لیں اور گٹھلیاں اور شاخیں وغیرہ الگ کر کے پھینک دیں اور اس پانی میں سیب کے ٹکڑے ڈال دیں اس سے پہلے نمک سفید 250 گرام پانی میں ملا لیں اور ان سب کو دو یوم کے لئے دھوپ میں رکھیں اس میں سے کچھ پانی سوکھ جائے گا جبکہ کچھ پانی اور نمک سیب کے اندر جذب ہو جائے گا۔ اب ان کو مرتبان میں ڈال دیں اور اوپر سے تیل سرسوں دو لیٹر ڈال کر ایک ماہ تک رکھیں اس دوران کبھی کبھی لکڑی کی ڈوئی سے ہلاتے رہیں تیار ہونے پر اس کا استعمال آپ کو چٹخارا دینے کے ساتھ ساتھ آپ کے دل کو بھی تقویت دے گا۔

شلغم کا اچار Pikle of Turnip پکل آف ٹرنپ

مشہور جڑ ہے جو ترکاری کے طور پر استعمال ہوتی ہے یہ عام طور پر دو قسم کے سرخ اور سفید ملتا ہے مگر سندھ اور گجرات کے علاقے میں دو تین مزید رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ مگر یہ اقسام بہت کم وقت کے لئے اور مخصوص علاقوں میں ملنے کی وجہ سے ان کا تذکرہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے اس کا مزہ شیریں کسی قدر تیزی سے ہوتا ہے اور اس کو گوشت ملا کر پکایا جاتا ہے۔ شلجم کا ایک سالن شب دیگ کے نام سے پکایا جاتا ہے جو مالدار کشمیری گھرانوں میں پکتا ہے اس کے پتوں میں ادرار کی قوت ہوتی ہے قبض دور کرتا ہے اس کے جوشاندہ سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں دھونے سے درست ہو جاتے ہیں بینائی کو بھی مفید ہے اس کا مسلسل استعمال چہرے کی رنگت میں مثبت تبدیلی لاتا ہے۔

اس کی افادیت کے ثابت کرنے کو آپ کو تیس چالیس سال پیچھے جانا ہوگا جب گائے بھینسوں کے چارے میں اس کا استعمال کیا جاتا تھا کہ اس سے ان کے دودھ میں طاقت زیادہ ہو جاتی تھی سب سے غلط رجحان اس کے پتوں کو کاٹ کر پھینک دیتا ہے۔

کسی زمانے میں پتے ساتھ آتے تھے اب نفاست کے نام پر ان پتوں کو دوکانوں پر لانے سے پہلے تاجر حضرات کاٹ کر اپنے جانوروں کے چارے کے لئے کھیتوں ہی میں چھوڑ دیتے ہیں جبکہ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ اپنے شلجم کی نسبت زیادہ طاقتور ہیں اور ان کو اس کی گول جڑ کے ساتھ ملا کر پکانا بھی صحت بخش ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے یہ جسم کی توانائی کی تعمیر کرتا ہے یہ بینائی کی تقویت دیتا ہے۔

جدید تحقیقات

اس میں پروٹین 4 فیصد جبکہ چونا 29 فیصد فاسفورس 11 فیصد آئرن 9 فیصد دیگر معدنی نمکیات تین فیصد ہوتے ہیں۔

اس میں سٹارچ بالکل نہیں ہوتا۔ اس وجہ سے ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو اس کا ابال کر کھانا انتہائی مفید نتائج کا حامل ہے اور اس کا کسی بھی طرح استعمال مریضوں شوگر کو کسی قسم کے نقصان نہیں دیتا۔ سوکھے کے مریض بچوں کے لئے شلغم کا جوس مسلسل پلانا سوکھے سے نجات دلاتا ہے شلغم کے چھلکے خون میں ترشی بڑھا کر اس کو جمنے نہیں دیتے کیلشیم کی کمی کا شکار لوگوں کے لئے بھی یہ اچھا ٹانک ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب اچار بنا ہی لیں کیا خیال ہے؟ ایک کلوگرام اچھے شلغم لیں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ یہ سبزی ایک ہی ہے جبکہ اس کو شلجم اور شلغم دونوں ناموں سے پکارا جاتا ہے اور چھیل کر صاف کر لیں اور اس کے گول قتلے بنا لیں ان کو دو لیٹر پانی میں ہلکا ابال کر گلا لیں ہلکے نرم ہو جانے پر پانی سے الگ کر لیں اور اسی پانی میں ایک کلوگرام املی ابال لیں اور ہلکا ٹھنڈا ہونے پر چولہے سے اتار کر صاف ہاتھوں سے مل کر چھان لیں گٹھلیاں اور شاخ دار ریشہ پھینک دیں۔

یہ املی کا پانی نمک 125 گرام ملا کر شلغم کے قتلوں پر مل دیں اور یہ قتلے مرتبان میں ڈال کر اس میں مصالحہ جات لہسن 60 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 40 گرام پیاز 60 گرام پیس کر باہم ملا کر اس کے اوپر چھڑک دیں اور سب سے آخر میں سرکہ ایک لیٹر اوپر ڈال دیں اور مرتبان (جار) کو بند کر کے ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں پھر کھولیں اور اللہ کی قدرت کا نظارا کریں۔

فالسہ کا اچار

Pikle of Greviaasiatiea پکل آف گریوایا شیایکا

افعال واعمال

ایک جھاڑی کا پھل ہے جو چار سے چھ فٹ تک اونچی اور چہار جانب پھیلی ہوتی ہے اس کا پھل جنگلی بیر سے چھوٹا ہوتا ہے جو کچی حالت میں سبز رنگ کے لئے مزے کے ساتھ ہوتا ہے جبکہ کچا پکا بھی کھایا جاتا ہے اس وقت اس کا رنگ سرخ اور مزہ کھٹا ہوتا ہے مکمل پختگی کی حالت میں یہ سرخ مائل بہ سیاہی ہوتا ہے اور اس کا مزہ کھٹا مگر مٹھاس کی جانب مائل ہوتا ہے اس کے پتے شہتوت کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں جسامت میں ان سے بڑے ہوتے ہیں ان پتوں کے کناروں پر سرخ رنگ کے خط کھچے ہوتے ہیں ان پر جو پھول لگتے ہیں وہ زردی مائل سرخ ہوتا ہے فالسہ پاکستان میں دو اقسام میں ہوتا ہے ایک قسم کو شاداب کہتے ہیں جو ابتدائے پختگی میں ترش اور مکمل پک جانے پر چاشنی دار ہوتا ہے اس کا درخت تین فٹ سے ساڑھے چار فٹ اونچا ہوتا ہے اس کو شربتی فالسہ بھی کہتے ہیں دوسری قسم کم آب میخوش اور آخر میں شیریں ہو جاتی ہے اس کا درخت 4 سے 6 فٹ اونچا ہوتا ہے اس کو فالسہ شکری کہتے ہیں یہ پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے صفراء کی گرمی کو زائل کرتا ہے

جوش خون میں اعتدال لاتا ہے۔

جگر کے گرم امراض میں مفید ہے دل کو طاقت بخش ہے دافع حدت صفراء ہونے کی بناء پر امراض صفراوی میں اس کا شربت بہترین اثرات کا حامل ہے اس کے درخت کے تنے کی چھال کا استعمال بطور سفوف ذیابیطس (شوگر) میں مفید ہے اختلاج قلب میں مفید ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

بطور اچار اس نے کیا عیاں کرنا ہے اچار بنا کر دیکھتے ہیں۔ سب سے پہلے کچے فالسے ایک کلوگرام لیں اور اچھی طرح سے صاف کر لیں اور نمک سفید 125 گرام لے کر خوب اچھی طرح ان پر مل کر مٹی کے کونڈے میں دو دن (48 گھنٹے) دھوپ میں رکھیں۔ 48 گھنٹوں بعد اس پر بورہ چینی آدھا کلو مل کر دوبارہ (48) گھنٹے دھوپ میں رکھیں اس کے بعد شیشے کا جار (مرتبان) لیں اور فالسوں کو اس میں ڈال کر اس پر سرخ مرچ پسی ہوئی 30 گرام ادرک 60 گرام ہری مرچ 60 گرام، رائی 60 گرام، ملا کر پیس کر اوپر چھڑک دیں۔ اور سب سے آخر میں سرکہ ایک لیٹر اوپر ڈال کر جار کا منہ بند کر دیں اور ایک ماہ شبانہ روز دھوپ اور شبنم میں رکھیں اور پھر کھائیں اور دیں دعائیں۔

کٹھل کا اچار Pikle of Jack Fruit پکل آف جیک فروٹ

یہ ایک بڑے اونچے لمبے درخت کا پھل ہے یہ بنگال اور بہار میں کثرت سے پایا جاتا ہے اس پر گولہ کے مانند درخت کی شاخوں اور تنے سے نکلتے ہیں یہ پھل جس قدر جڑ کے قریب ہوتا ہے اسی قدر شاداب اور شیریں ہوتا ہے یہ پھل ایک کلوگرام سے پینتیس سے چالیس کلوگرام تک پیدا ہوتا ہے خام حالت میں اس کا پوست سبز جبکہ پک جانے پر چھلکا زردی مائل ہو جاتا ہے جس کے اوپر ابھار ہوتے ہیں جبکہ پھل کھولنے پر کم وبیش سوتک داغ ہوتے ہیں جن کے اندر گٹھلیاں ہوتی ہیں ان کو بھی بھون کر کھاتے ہیں۔

یہ طبیعت میں ہلکا گرم ہوتا ہے کچی (خام) حالت میں یہ سبزی کے طور پر استعمال کیا

جاتا ہے اس کو ترکاری کے علاوہ گوشت میں ملا کر بھی پکاتے ہیں یہ نفاخ اور دیر ہضم ہے مگر
ہضم ہونے پر یہ امراض مردانہ کا سہل علاج ہے مادہ منویہ کی پیدائش وافزائش کر کے مقوی
باہ ہے اس کے پک جانے پر اسے میوہ کے طور پر بھی کھاتے ہیں جبکہ اس کا حلوہ اور مربہ بھی
بناتے ہیں کٹھل کو کھانے کا اگر موقعہ مل جائے تو نمک اور کالی مرچ پسی ہوئی اس کو ہضم
کرنے میں معاون ہوں گے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب اسی کٹھل کو اچار کی صورت دیں۔ کہ اگر کوئی مہمان بہار بنگال سے آجائے تو وہ
اپنے آپ کو مسافر نہ سمجھے اور اس کے لئے ہمیں کچا کٹھل ایک کلوگرام لے کر اس کا چھلکا اتار
ہوگا اور اس میں غیر ضروری اشیاء کو پھینک دیں اور صاف شدہ کٹھل کے چھوٹے چھوٹے
قتلے بنالیں اور پندرہ بیس منٹ کے لئے ان کو فریزر میں رکھ دیں اگر فریزر نہیں ہے تو کوئی
بات نہیں برف کے ٹکڑوں میں بھی رکھ سکتے ہیں اب ان کو نکال کر 2 لیٹر پانی میں ڈال کر
ابالیں اور گل جانے پر پانی سے نکال کر ان کو خشک کریں اور پھر ان کو دو گھنٹوں کے لئے
دھوپ میں رکھیں اس کے بعد نمک ساٹھ گرام لے کر ان قتلوں پر چھڑک دیں اور تین سے
چار یوم پڑا رہنے دیں جب پانی خارج ہونا بند ہو جائے تو سرخ مرچ پسی ہوئی 60 گرام
اوپر چھڑک دیں اور دو دن مزید دھوپ میں رکھیں اس دوران ہلدی 12 گرام زیرہ سفید
60 گرام سونف 60 گرام رائی 60 گرام سفوف کر لیں اور ان قتلوں پر چھڑک دیں
تیسرے دن یہ سب کچھ ایک شیشے کے جار (مرتبان) میں ڈال کر اوپر سرسوں کا تیل
250 گرام ڈال کر دس سے پندرہ یوم مسلسل دھوپ کا شکار کریں جونہی اس کو کھولیں گے
آپ کے تصور میں بنگال کا حسین نمکین اور جادوگر حسن جلوہ آراء ہوگا یہ بات کسی کو بتانے
والی نہیں ہے مگر خود سے چھپانے والی نہیں ہے۔

کرنجوا کا اچار

پیکل آف بونڈک نٹ Pikle of Bounducnut

کرنجوا ایک بیلدار بوٹی ہے جس پر املی کی طرح کے پتے دوطرفہ لگتے ہیں اس میں
بڑی بڑی خاردار پھلیاں لگتی ہیں جن کے اندر سے سپاری کے برابر یا اس سے چھوٹے تخم
نکلتے ہیں ان پر چھلکا فاختی یا نیلگوں رنگوں کا ہوتا ہے جس کو توڑنے پر اندر سے سفید رنگ کا
مغز نکلتا ہے اس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اسی مغز کو دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اس کے پتوں
کو بھی بعض امراض میں استعمال کیا جاتا ہے پتوں کا مزہ انتہائی حد تک تلخ ہوتا ہے تخم کرنجوا
گرم خشک ہے رطوبتوں کو جذب کرتا ہے مخرج ریاح ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے
مصفی خون خاصیت رکھتا ہے قبض کو بھی ختم کرنے میں معاون ہے نوبتی بخاروں کے روکنے
میں اس کا ثانی کوئی نہیں ہے۔ تشنج کے مریض شفاء پاتے ہیں جبکہ آنتوں کے تعفن میں بھی
کارآمد ہے برگ کرنجوا فساد خون کو درست کرتے ہیں ضیق النفس (دمہ) کی شدت میں
اس کو بھوبھل میں جلا کر مغز نکال کر استعمال کرنے سے مریض سکون پاتا ہے اس کا تیل نکال
کر متعفن زخموں میں اور خارش کی تیزی میں مفید ہے قولنج ریحی کو دور کرتا ہے اس کے
استعمال میں اس کی خشکی گرمی کو مدنظر رکھیں اور اس کے استعمال میں دودھ اور مکھن کا مناسب
استعمال کرنا چاہیے۔

کرنجوا کے مغز کے درمیان میں ایک پتہ ہوتا ہے اس میں زہریلے اثرات ہوتے
ہیں اس کو نکال کر پھینک دینا ہی درست ہے اس کا نباتاتی نام CAESAL
PININIA BOND OKELLA ہے جبکہ فارسی میں اسے خایہ ابلیس کہتے ہیں
بنگالی میں ''ٹاٹا کرنجو'' جبکہ سندھی میں ''کمریت'' اور پنجابی زبان میں اسے مچکہ کہتے ہیں یہ
لفظ ہندی الاصل ہے اس لئے اس کے آخر میں ہائے ہوز نہیں لکھا جانا چاہئے اس کو غلط

طریقے سے لکھنے کی عادت ختم کرنا ہی اچھا ہے جب بھی لکھیں کرنجوا لکھیں کہ عربی میں اس کو کنسمکت کہتے ہیں۔

اچار بنانے کی ترکیب

اچار بنانے کے لئے آپ کو کرنجوا مناسب سائز میں ایک کلوگرام لینا ہوگا اس کو چھلکا اتار کر مغز نکالیں اور مغز کو دو حصوں میں تقسیم کریں تاکہ درمیان میں واقع پتہ آسانی سے خارج کر کے ضائع کیا جائے۔ اب اس کو پانی سے صاف کریں اور خشک کر کے مرتبان میں ڈالنے سے پہلے نمک 60 گرام ان مغزوں پر مل دیں اب انہیں تین دن تک دھوپ میں رکھیں تاکہ ان کا سارا پانی نکل جائے جب خشک ہو جائیں تو شیشے کے جار (مرتبان) میں ڈال کر ڈھائی لیٹر تیل سرسوں میں ڈبو دیں اور پندرہ یوم شبانہ روز دھوپ اور شبنم میں رکھیں اچار ہوگا تیار اور یہ بات یاد رکھیں کہ اس تیار اچار کو بھی ہفتے میں ایک بار دھوپ میں ضرور دکھائیں اور ہلا جلا بھی دیا کریں۔

کریلے کا اچار

Pikle of Monordica Charantia (پکل آف مونورڈیکا چارنٹیا)

کریلا ایک بیلدار نبات کا مشہور پھل ہے جو سبزی کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جس کے اوپر ابھار ہوتے ہیں خام ہونے کی حالت میں سبز اور پختہ ہونے پر سرخ اور زرد ہو جاتا ہے اس کے تخم کدو یا ترئی کے تخموں سے مشابہ اور کھردرے ہوتے ہیں اس کے تمام اجزاء کا مزہ تلخ ہوتا ہے کریلے کی ایک قسم سفید بھی ہوتی ہے یہ مزاجاً گرم خشک ہوتا ہے اور زیادہ تر پکا کر غذائی ضروریات پوری کرنے میں مستعمل ہے مقوی معدہ، ملین طبع قاطع بلغم اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے یہ پورے برصغیر میں کثرت سے اگائی جانے

والی سبزی ہے یہ برصغیر میں زیادہ کھائی جانے والی سبزیوں میں بھی شمار ہوتی ہے۔

کریلے کی بیل پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں جبکہ اس کے پتے سبز ہوتے ہیں اس کے اندر سفید گودے سے لپٹا ہوا بیج ہوتا ہے جو زیادہ پک جانے پر سرخ ہو جاتا ہے۔ کریلے کے ابتدائی وطن کے بارے میں یقین سے کچھ نہیں کہا جاتا خیال ہے کہ یہ نیم استوائی خطے کی سبزی ہے بہت سے لوگ اس کے کڑوے ہونے کی بناء پر اس کو کھانے سے اجتناب برتتے ہیں جبکہ اگر ان کو اس کے فوائد سے آگاہی ہو جائے تو وہ اسے اپنے مستقل مینو میں شامل کر لیں اور دسترخوان کر کریلے کے بغیر نامکمل کہیں یہ لاتعداد بیماریوں کے لئے شفاء ہے۔

جدید تحقیقات

اس میں 29.4 فی صد رطوبت 1.6 فیصد پروٹین 0.8 فیصد معدنی اجزاء 0.2 فی صد چکنائیاں 0.8 فی صد ریشہ 4.2 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ اس کے سو گرام کی مقدار میں فاسفورس 70 ملی گرام آئرن 1.8 ملی گرام کیلشیم 30 ملی گرام وٹامن سی 88 ملی گرام اور وٹامن بی کمپلیکس خفیف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسی مقدار میں کیلوریز 25 کی تعداد میں ملتی ہیں کریلا ذیابیطس (شوگر) کا قدرتی علاج ہے حالیہ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے اس میں ایک مخصوص مادہ پایا جاتا ہے جو انسولین کے مشابہ ہوتا ہے اس مادے کو ''نباتاتی انسولین'' کا نام دیا گیا ہے اس نباتاتی انسولین کا کام پیشاب اور خون میں شوگر کی مقدار کم کرنا ہے اسی لئے شوگر کے مریض کریلا استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ہائی بلڈ پریشر اعصابی سوزش کے لئے بہتر ہے۔ آنکھوں کے بعض امراض بھی کریلے کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں اس کا مسلسل استعمال غذائی جسمانی انفکشن سے محفوظ رکھتا ہے اس کے جوس کے استعمال سے شراب خانہ خراب کے بداثرات بتدریج ختم ہوتے چلے جاتے ہیں اور شراب نوش کا جگر اپنی اصل حالت پر آ جاتا ہے۔

فساد خون کی وجہ سے نکلنے والے پھوڑے پھنسیوں خارش خشک و تر، جلند ہر چنبل اور بھگندر کے علاج میں کریلے کا جوس مثبت ترین اثرات رکھتا ہے کریلے کی جڑ زمانہ قدیم سے

سانس کی بیماریوں میں مفید ثابت ہوتی آئی ہے۔

غذائی استعمال

مشرق بعید اور برصغیر میں کریلے کو بطور سالن زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اس کی کڑواہٹ ختم کرنے کے لئے اس کو کاٹ چھیل کر بیج نکال کر اس کو نمک ملے پانی میں بھگو کر پکایا جاتا ہے۔ کریلے کے نوخیز پتے اور شاخیں ساگ کے طور پر پکائے جاتے ہیں برصغیر میں بعض جگہ کریلے کے بیجوں کو کھانے میں لذت پیدا کرنے اور ان کو چٹ پٹا بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔

اچار بنانے کی ترکیب

کریلوں کا اچار بھی تیار کیا جاتا ہے تو پھر کریں اچار تیار؟ کریلے مناسب سائز کے 25 عدد میں اور لمبائی کی جانب سے کاٹ کر دو دو ٹکڑے کریں اور ان میں سے بیجوں کو نکال کر پھینک دیں اب ان کو پانی میں ڈال کر ابال دیں مگر مکمل گلانے نہیں ہیں۔ اب میتھی دانہ 12 گرام زیرہ سفید 6 گرام زیرہ سیاہ 6 گرام نمک 125 گرام میں اور باہم ملا کر پیس لیں اور ان کو پچیس برابر حصوں میں بانٹ کر مصالحہ لمبی ہری مرچ میں بھر دیں اور مرچ پر دونوں طرف سے کریلے کے کٹے ہوئے حصے رکھ کر دھاگہ سے لپیٹ دیں اور ان کو تیار کرکے مٹی کے کونڈے میں رکھ کر کونڈے کو ٹیڑھا کر کے رکھ دیں اور اوپر لیموں کا رس آدھا لیٹر بکھیر دیں اور دو سے تین دن کے لئے دھوپ میں رکھیں خشک ہونے پر صاف مرتبان (جار) میں ڈال کر اوپر سے سرسوں کا تیل ڈھائی لیٹر ڈال کر ڈھکن مضبوطی سے لگا دیں اور ایک ماہ تک روز وشب دھوپ وشبنم میں رکھیں اور تیار ہونے پر یہ اچار آپ کو خانساماں کی چھٹی منظور کرنے پر مجبور کر دے گا۔

ڈیلے کا اچار

ایک خودرو پودا ہے جس میں صرف شاخیں ہوتی ہیں اس کو اردو والے کریل اور پنجابی میں کریر کہتے ہیں، یہ تین سے پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے ان پر ذرا ذرا سے فاصلے پر گانٹھیں

ہوتی ہیں ان گانٹھوں کے پھوٹنے پر ان پر چھوٹے بیر کی جسامت کے دانے لگتے ہیں جو بتدریج بڑے ہوتے جاتے ہیں اس پیڑ پر پتہ نہیں لگتا بلکہ گچھوں کی شکل میں گول گول تین سے چھ سنٹی میٹر قطر کے پھل لگتے ہیں جو مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہوتے ہیں یہ نہروں اور دریاؤں کے کناروں اور آبی گزرگاہوں میں خودبخود پیدا ہونے والا پودا ہے یہ خراش پیدا کرنے والی کیلیسیزیوں کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے لاہور کی نہر جو جس مقام سے گزرتی ہے وہیں والی نہر کہلاتی ہے (جیسے مغل پورہ، یا میاں میر یا اچھرہ والی نہر) کے کناروں پر اور قصور جاتے ہوئے ٹبوں کے اوپر یہ پودا قدرتی طور پر ملتا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اس کا اچار بنانا ہے تو سب سے پہلے ڈیلے ایک کلو لیں اور اچھی طرح دھو لیں اس کی سطح پر سے کم از کم 3 سے 4 گھنٹے تک پانی گزاریں نل کے نیچے کسی بڑی چھانی یا پلاسٹک کے برتن رکھنے والے چھکے میں رکھ کر یہ عمل کریں پھر خشک کر کے مٹی کے کونڈے میں ڈالیں اور اوپر سے نمک 60 گرام ملا دیں تین یوم دھوپ میں رکھیں تمام پانی خارج ہو جانے پر مرتبان میں ڈالیں اور اوپر سے رائی 30 گرام زیرہ سفیدہ 30 گرام زیرہ سیاہ 30 گرام میتھی دانہ 30 گرام صاف کر کے ڈالیں اور ڈھائی لیٹر سرسوں کا تیل ملا دیں اور پندرہ یوم کے لئے شبانہ روز دھوپ اور شبنم میں رکھیں کبھی کبھی ہلاتے رہیں پندرہ یوم بعد اچار تیار ہوگا اس کو نکالتے ہوئے ہر بار خیال رکھیں ڈھکن مضبوطی سے بند کرنا ہے۔

کمرک کا اچار

Pikle of Averrihoea Carambola پکل آف آیور ہوا کیرم بولا

اس کو اردو دان طبقہ کمرکھ جبکہ فارسی بولنے والے علاقے اس کو کمرخ کے نام سے بنگالی ساحرائیں اس کو کام دانگ کا نام دیتی ہیں ایک درخت کاشش پہلو پھل ہے خام

حالت میں سبز جبکہ پکنے پر زرد رنگت لے لیتا ہے مگر اس کی زردی فاسفورس کی چمک لئے ہوتی ہے اس کا مزہ شیریں اور ترش ہوتا ہے۔ یہ صفراء کی شدت کم کرتا ہے قابض خصوصیات کا حامل ہوتا ہے صفراوی مزاج اشخاص کے لئے بطور میوہ اس کا استعمال باعث صحت ہوتا ہے اس کی ترشی لڑکیوں کو اس پر تیز مصالحے لگا کر کھانے پر مجبور کرتی ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اب اس کو اچار کی صورت میں کھانے کے لئے تیار کرنے کے لئے ایک کلو کمرک لیں اور اس کی شسں پہلو شریانوں کو کاٹ کر کھولیں اور دھی آدھ لیٹر اور نمک 250 گرام ملا کر ان کٹی ہوئی جگہوں میں مل دیں اور ان کو دھوپ میں رکھ دیں خشک ہونے پر مرتبان میں ڈال دیں اب میٹھی دانہ دار چینی زیرہ سیاہ ہر ایک ساٹھ گرام اس پر چھڑک کر او پر سے سرکہ ایک لیٹر ڈال دیں اور ادرک 250 گرام لے کر صاف ستھرا کر کے باریک باریک ہوائیاں کاٹ کر سب سے اوپر پھریری (اس کا مطلب چھڑکنا ہے) کر دیں ایک ماہ کے لئے مرتبان کو بند کر کے صرف دھوپ میں رکھنا ہے اور پھر ایک ماہ بعد جب کھولیں گے تو آپ کو احساس ہو گا کہ آپ نے کتنا اچھا کام کیا ہے۔

کھجور کا اچار

Pikle of Date پکل آف ڈیٹ

عربی میں ''تمر'' فارسی میں ''خرما'' کہلائے جانے والا پھل کھجور ہے جو عرب سے شیرینی پھیلانا شروع کر کے تمام دنیا کو اپنے ذائقے سے میٹھا کر رہا ہے اس میں قدرتی طور پر صالح خون پیدا کرنے کی صلاحیت رکھی گئی یہ مولد منی ہونے کی بنا پر مقوی باہ ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اور اعصاب کو قوت بخشتا ہے اس سے پیدا شدہ خون چونکہ غلیظ ہوتا ہے چنانچہ

اس کے ساتھ شہد کا استعمال اچھے اثرات پیدا کرتا ہے اور جسمانی نشوونما میں بھرپور حصہ دار ہوتا ہے اس کی ''صحرا کی غذا'' کے نام سے اولیت دی جاتی ہے یہ تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں مستعمل ہے یہ بیضوی بیلن نما پھل ہوتا ہے۔ جو کہ زرد رنگت لئے گچھوں کی شکل میں درخت پر نمودار ہو کر پکنے تک سرخی مائل بھورا اور سیاہ ہو جاتا ہے اس کا گودا ایک گٹھلی سے لپٹا ہوتا ہے یہ گٹھلی کائنات کی سخت بافتوں میں سے ہے جس کو دوائی ضروریات کے لئے پیسنا کارآمد ہے اکثر حالتوں میں اس کو بھون کر (بریاں کر کے) یا بڑے گرائینڈر سے سفوف کیا جاتا ہے۔

جدید تحقیقات

اس کے گودے میں 70 سے 80 فیصد شکر (گلوکوز) ہوتی ہے درخت پر پکی کھجور لذت میں اپنی مثال خود ہی ہوتی ہے اس میں گداز زیادہ ہوتا ہے اس کو چھوہارے کی شکل دینے کے لئے اس کو درخت سے اتار کر دھوپ میں خشک کرتے ہیں اس عمل کے دوران کھجور کا وزن 35 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

کھجور کی کاشت ابتدائے آفرینش سے کی جارہی ہے میسوپوٹیمیا سے ملنے والے پانچ ہزار سال پرانے پتھر کے کتبوں پر کھجور کی شجرکاری سے متعلق طریقے بیان کئے گئے ہیں قدیم اہرام مصر اور آثار قدیمہ فراعین میں کھجور کے درخت کی تصاویر موجود ہیں بائبل میں بھی کھجور اور اس کے پھل کا تذکرہ ملتا ہے۔

قرآن مجید میں کھجور کا تذکرہ

قرآن کریم فرقان حمید میں کھجور کا تذکرہ تمام پھلوں سے زیادہ آیا ہے خداوند تعالیٰ نے بیس بار قرآن کریم میں کھجور کا تذکرہ فرمایا اس میں سے کچھ آیات بطور ریفرینس درج کر رہا ہوں کہ آپ دربار خداوندی میں کھجور کی دل پذیری محسوس کر سکیں۔

ترجمہ

''کیا تم میں سے کوئی پسند کرتا ہے کہ اس کا ایک باغ کھجوروں اور انگوروں کا ہو جس کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں'' سورۃ البقرۃ آیت نمبر 266

ترجمہ

''اور اسی لیے تمہارے واسطے کھیتی اگاتے ہیں نیز زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل بیشک اس میں بڑی نشانی ہے ان لوگوں کے لئے جو سوچتے ہیں''۔ سورۃ النحل آیت نمبر 11

ترجمہ

''اور پھر ہم نے اس ذریعہ سے تمہارے لئے کھجوروں اور انگوروں کے باغ اگائے جن میں تمہارے لئے بہت سے میوے ہیں اور ان میں سے تم کھاتے ہو۔''
سورۃ المومنون آیت نمبر 19

ترجمہ

''اور کھیتوں اور خوب گندھے ہوئے گچھے والے کھجوروں میں'' سورۃ الشعراء آیت نمبر 148

ترجمہ

''اور لمبے لمبے کھجور کے درخت جن کے گچھے خوب گندھے ہوئے رہتے ہیں اگائے''۔ سورۃ ق آیت نمبر 10

ترجمہ

''اور اسی نے زمین کو خلقت کے واسطے رکھ دیا کہ اس میں میوے ہیں اور غلاف دار کھجور کے درخت ہیں۔'' سورۃ الرحمٰن آیت نمبر 11-10

ترجمہ

''اور پھر ہم نے اگایا اس میں غلہ اور انگور اور ترکاری اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ''۔ سورۃ عبس آیت نمبر 30-28

کھجور کے لیے حدیث پاک

اب کھجور کے لئے نبی اکرم حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ واصحابہ وسلم کا ارشاد پڑھیں آپ صلی اللہ علیہ والہ واصحابہ وسلم فرماتے ہیں۔

ترجمہ

''کھجور کا درخت اسی مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم علیہ السلام کو خلق کے بعد بچ گئی تھی۔''

اس حدیث رسول اللہ صلی اللہ والہ واصحابہ وسلم سے واضح ہوتا ہے کہ کھجور کی عمر کی گنتی حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق سے شروع ہوئی۔ کھجور کی بے شمار اقسام ہیں ان میں کچھ کے نام زاہدی، جلاوی، حیاتی، مضافاتی اور کاظمی وغیرہ ہیں عرب کے بازاروں میں سب سے مہنگی کھجور اجواء ہے۔

کھجور کی تاریخ

سائنس دان حضرات آٹھ ہزار سال قبل عراق میں کھجور کی کاشت کا تذکرہ کرتے ہیں اس زمانے میں دنیا میں پھلدار پودوں کی کاشت کا تصور نہیں تھا کھجور کی نشاۃ ثانیہ دراصل تہذیب انسانی کی نشاۃ ثانیہ ہے عربوں میں ایک کہاوت ہے کہ ''سال کے جتنے دن ہیں کھجور کے اتنے ہی فائدے ہیں'' یہ کہاوت جدید تحقیق نے جھوٹی ثابت کر دی ہے کیونکہ تحقیق جدید نے ثابت کیا ہے کہ کھجور کے فوائد ہزاروں سے متجاوز ہیں اس کو دوا، غذا دونوں صورتوں میں استعمال کرنے کے علاوہ اس کی لکڑی عمارتی کاموں کے استعمال میں آتی ہے اس کے پتوں اور شاخوں سے قسم قسم کی مصنوعات تیار کی جاتی ہیں عربوں میں قدیم زمانے

سے رواج ہے کہ خوشی اور کامیابی کے مواقع پر کھجور کی شاخیں ہاتھوں میں پکڑ کر انہیں لہراتے
ہیں پیغمبر آخرالزمان حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مدینہ آمد پر معصوم بچیوں سمیت
اہالیان مدینہ نے کھجوروں کی شاخیں اور پتیاں لہرا کر اپنی خوشی اور شادمانی کا اظہار کیا تھا۔
کھجور کی گٹھلیوں سے جانوروں کا چارہ تیار کرتے ہیں گٹھلیوں کو بھون کر ایک مشروب تیار کیا
جاتا ہے جس کا نام ڈیٹ کافی ہے کھجور کے درخت سے ایک میٹھا جوس حاصل کیا جاتا ہے جو
بذات خود بہت زیادہ خوردنی اہمیت کا حامل ہے اسے تازہ بھی استعمال کیا جاتا ہے اور مقامی
رواج کے مطابق اس کی قند بنالی جاتی ہے اس جوس کو خمیر کر کے اس سے شراب بھی بنالی
جاتی ہے صحرائے عرب کے امراء میں کھجور کی گٹھلی نکال کر اس کی جگہ مکھن رکھ کر ناشتہ کرنے
بھی رواج ہے۔ جبکہ کھجور میں بادام کی گری بھر کر تو اب عام پاکستان کے بازروں میں
دستیاب ہیں۔

تحقیقات جدید

کھجور میں 15.3 فی صد پانی 2.5 فی صد پروٹین 0.4 فی صد چکنائی 2.1 فی صد
معدنی اجزاء 3.9 فی صد ریشہ جبکہ 75.8 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ سو گرام
کھجور میں 120 ملی گرام کیلشیم 50 ملی گرام فاسفورس 7.3 ملی گرام آئرن 3 ملی گرام وٹامن سی
اور خفیف مقدار میں وٹامن بی شامل ہے اسی مقدار میں کھجور میں 316 کیلوریز ہوتی ہیں
کھجور حافظہ دماغ میں مفید ہے یادداشت کو تیز کرتی ہے دل کے لئے مفید ہے جسم میں خون
کی کمی کو پورا کر کے گردوں کو قوی کرتی ہے طب نبوی کے حوالہ سے کھجور کی بے حد اہمیت ہے
مگر بیماری سے صحت یابی کے بعد کھجور کھانا درست نہیں کہ کھجور میں بہت زیادہ مقدار میں
ڈائٹری فائبر (Dietary Fibre) ہوتا ہے جو کہ فضلہ بناتا ہے بیماری میں صحت یابی
کے بعد ایسی غذا نقصان دہ ہوتی ہے اسی لئے بیمار کو جوسز وغیرہ دیئے جاتے ہیں۔
حضرت عیسیٰ علیہ السلام ماں کے پیٹ میں تھے تو اللہ پاک کے حکم سے حضرت مریم کو
یروشلم سے کچھ دور بیت اللحم کے مضافات میں ایک کھجور کے درخت کے نیچے پہنچا دیا گیا تھا

جہاں وہ اپنے قیام کے دوران تازہ رطب (کھجور) کھاتی رہیں اسی مقام پر حضرت عیسیٰ
علیہ السلام کی ولادت ہوئی (سورۃ مریم آیت نمبر 22 اور 25) اس سے مفسرین یہ نتیجہ
نکالنے پر مجبور ہو گئے کہ کھجور ایک مکمل غذا ہے اور دوران حمل عورت کے لئے بہترین ٹانک
ہے آج کل سالانہ دنیا بھر میں تیس لاکھ ٹن کھجور کی پیداوار ہے جس میں 55 فی صد حصہ
سعودی عرب عراق مصر اور ایران کا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

آیئے خشک کھجور (چھوارے) کا اچار بنائیں۔ سب سے اول ایک کلوگرام خشک کھجور
لیں اچھی طرح صاف کر کے اس میں سے گٹھلی نکال دیں اور نمک 125 گرام چینی
250 گرام میں لیموں کا رس 250 ملی لیٹر سرکہ ایک لیٹر میں اور سب کو آپس میں ملالیں۔
اب میتھی دانہ 60 گرام، زیرہ سفید 60 گرام رائی 60 گرام لیں اور باہم ملا کر گٹھلی
والی جگہ میں بھر کر دھاگے سے باندھ دیں اور سرکہ وغیرہ سے تیار جوس میں بھگو دیں اور
دھوپ میں دو تین یوم رکھیں سارا پانی کھجوریں چوس جائیں گی اب ان مرتبان میں ڈال کر
اوپر سے ایک لیٹر سرسوں کا تیل ڈالیں اور جار بند کر کے 15 یوام کے لئے رکھ دیں تیار
ہونے پر استعمال میں لائیں۔

طریق تیاری اچار (دیگر)

آج ہم آپ کو اس اچار کو ایک دوسرے طریقہ سے بھی تیار کرنا سکھا دیں خشک کھجور
(چھوارے) ایک کلوگرام لے لیں اور لمبائی کی جانب سے 4 ٹکڑے کرلیں گٹھلیاں پھینک
دیں۔ ادرک 250 گرام لیں اور چھوٹے چھوٹے قتلے بنالیں، اب ایک بڑا دیگچہ لیں اور
دھیمی آنچ پر چڑھا دیں اس میں سرکہ 4 لیٹر اور نمک 125 گرام ڈال کر پکائیں اور اس
میں ادرک کے قتلے اور کھجور کے ٹکڑے ڈال دیں دھیمی آنچ پر مسلسل پکائیں اور ہلاتے رہیں
تاکہ نیچے لگ نہ جائے جب سرکہ ایک لیٹر رہ جائے یعنی تین چوتھائی فضاؤں کی نذر ہو جائے
تو اتار کر اس کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اس میں رائی 30 گرام، میتھی دانہ 30 گرام، سرخ مرچ

30 گرام، زیرہ سفید 60 گرام ڈالیں اور اس میں ہری مرچیں 100 گرام صاف کر کے ڈالیں اور 15 یوم کے بعد استعمال میں لائیں لذت کام و دھن کی خوب تواضع ہوگی۔

گاجر کا اچار

Pikle of Carrot پکل آف کیرٹ

فارسی میں گذر اور زردک کہلانے والی مخروطی شکل کی جڑ جسے عربی دان "جذر" کہتے ہیں ہندوؤں کے ویدوں میں اس کو "گرجن" کہا گیا وادی مہران میں اس کی پہچان "گبر" ہے کو برصغیر میں گاجر کے نام سے پکارا جاتا ہے جبکہ اس کا نباتاتی نام (Duacus Carrota) ہے یہ شیریں اور خوش ذائقہ جڑ بکثرت کھائی جانے والی سبزیوں میں سے ہے یہ آلو میں اور گوشت سے ملا کر پکائی جاتی ہے اس کو حلوہ کے طور پر کھویا ڈال کر پکایا جاتا ہے جبکہ پنجاب میں دودھ میں ملا کر ایک پکوان بناتے ہیں جس کو گجریلا کہتے ہیں یہ سردیوں میں آنے والی گرم سبزی ہے مفرح اور مقوی اعضاء ہے ادرار کرتی ہے مگر اس کا زیادہ کھایا جانا نفخ پیدا کرتا ہے۔

جدید تحقیقات

یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزیوں میں آٹھویں نمبر پر ہے اور اس کی مقبولیت زیادہ ہی ہو رہی ہے اس کے پتے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں، گاجر اپنی بے شمار خوبیوں کی وجہ سے کارڈلیور آئل کا مقابلہ کرتی ہے اور اس کو غریبوں کے کارڈلیور آئل کا نام بھی دیا جاتا ہے گاجر میں پایا جانے والا کیروٹین ہمارے جسم میں پہنچ کر براہ راست وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے اسی مادے کی زیادتی نے انگریزی ادب میں گاجر کا نام کیرٹ رکھوا دیا اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء گاجر کی بیرونی سطح سے قریب ہوتے

ہیں اس لئے اس کو دھو کر اور اچھی طرح سے صاف کر کے کھانا زیادہ فائدہ مند ہے چھیلنے سے اس کے بے شمار فوائد ضائع ہو جاتے ہیں گاجر کے اصل وطن کے طور پر وسطی ایشیا کا تذکرہ آتا ہے گاجر کے فوائد سے مکمل طور پر متمتع ہونے کے لئے ہلکی آنچ پر منہ بند برتن میں پکائیں تا کہ اس کے حیاتین بھاپ کی صورت میں ضائع نہ ہوں کھلے منہ کے برتن میں گاجر پکانے سے پھوک بچ جاتا ہے اور تمام حیاتین ہواؤں میں مل کر بکھر جاتے ہیں، گاجر کی دنیا میں بہت زیادہ اقسام دریافت ہو چکی ہیں مگر دو سب سے زیادہ مستعمل ہیں ان میں ایک یورپی ہے جو درمیانہ جسامت میں پتلا گودا ہوتا ہے جبکہ اس میں ریشہ کم ہوتا ہے جبکہ ایشیائی گاجر کی جسامت لمبی اور اس کا رنگ گہرا سرخ (شوخ) اور ذائقہ میں شیریں ہوتی ہے۔

تحقیقات مزید

گاجر وٹامن کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہے کیروٹین جو کہ وٹامن اے ابتدائی شکل ہے گاجر میں باافراط پایا جاتا ہے یہ ایسا وٹامن ہے جو ہمارے جگر میں تشکیل پانے کے بعد جمع رہتا ہے اس مادے کے علاوہ گاجر میں سلفر، کلورین اور آیوڈین بھی پائی جاتی ہے اس میں 86 فیصد رطوبت 0.2 فی صد چکنائی 10.6 فی صد کاربوہائیڈریٹس اور 1.2 فی صد ریشے 0.9 فی صد پروٹین 1.1 فی صد معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں ایک سو گرام گاجر میں فاسفورس 350 ملی گرام آئرن 2.2 ملی گرام کیلشیم 80 ملی گرام وٹامن سی 3 ملی گرام اور وٹامن بی معمولی مقدار میں ہوتا ہے 100 گرام گاجر میں وٹامن اے کے 4000 تک یونٹ ہوتے ہیں۔

افعال و خواص

گاجر کا جوس آنکھوں کو طاقت دے کر بینائی تیز کرتا ہے۔

یہی جوس جسم کی جلد میں واقع خلاؤں میں پائی جانے والی نسیجوں کو صحت مند رکھ کر جلد کو تروتازہ رکھتا ہے حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جوس نقصان دہ ہوتا ہے کہ اس سے پیشاب کی نالیوں میں زہریلا پن پیدا ہو کر اسقاط حمل کا باعث بن سکتا ہے نازک اور کمزور

جسم بچے گاجر کے جوس کے مسلسل نہار منہ استعمال سے فربہ اور طاقتور ہو جاتے ہیں گاجر کے چبا کر کھانے سے دانتوں میں چھپے خوراکی ذرات خارج ہو جاتے ہیں جبکہ مسوڑھے بھی طاقتور ہوتے ہیں ان سے رستا خون بھی بند ہو جاتا ہے اس عمل سے لعاب دہن زیادہ بنتا ہے اور ہضم کے عمل میں تیزی آجاتی ہے جس سے جسم کو ضروری معدنی اجزاء اور وٹامن کا حصول ہوتا ہے اس کے باقاعدہ استعمال سے معدے کا السر بھی ختم ہو جاتا ہے یہ ہر قسم کے جراثیم اور بیکٹیریا کی دشمن ہے بچوں کے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں گاجر کے اچار کے مسلسل استعمال سے تلی کا ورم خواہ پرانا ہو ختم ہو جاتا ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

ایسے میں اچار تیار کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے! ہے نا؟ تو کر لیتے ہیں سب سے پہلے تو گاجریں ہی 5 کلوگرام لے لیں اچھی طرح صاف کر کے درمیانی کیل نکال کر پھینک دیں اور بقایا گاجر کے ٹکڑے کر لیں اور پانی میں اچھی طرح ابال لیں یاد رہے کہ ان کو مکمل گلانا نہیں ہے، اب انہیں نکال کر مٹی کے برتن (کونڈے) میں رکھ لیں، رائی 500 گرام اور نمک 100 گرام لیں اور باہم ملا کر پیسٹ بنا لیں اور یہ پیسٹ گاجر کے ٹکڑوں پر مل دیں پیسٹ بنانے کے لئے ان میں لیموں کا جوس 100 ملی لیٹر ڈالنا ہوگا۔ ایک دن کے لئے ان کو کسی کپڑے سے ڈھانپ کر دھوپ میں رکھیں ان کا پانی خارج ہو کر خشک ہو جائیں گی تب ان کو مرتبان (جار) میں ڈال کر اوپر سے 4 لیٹر تیل سرسوں ڈال کر مرتبان کا منہ بند کرنے سے پہلے زیرہ سفید 100 گرام میتھی دانہ 100 گرام ہری مرچ 200 گرام اور کالی مرچ 30 گرام اوپر چھڑک دیں اور پانچ سے چھ دن تک دھوپ لگوانے کے بعد کھولیں اور دستر خوان کی سجاوٹ کے ساتھ ساتھ تلی کے مریضوں کو بھی کھلائیں اور ان کی دعائیں لیں۔

ہری مرچ کا اچار

Pikle of Greem Chilli پکل آف گرین چلی

اس کا نباتاتی نام Solanum Capsicum سولانم کیپسیکم ہے عربی میں اسے فلفل اخضر کہتے ہیں بنگالی میں ''لنکا مرچ'' سندھی میں گاڑھا مرچ برصغیر کے ساحلی علاقوں میں مرچی اور لکھنؤ میں تیتھا کہتے ہیں ایک جھاڑی نما درخت کے مخروطی شکل کے پھل ہیں جو سبز رنگ میں لگتے ہیں ان کے اندر زرد رنگ کے گول بیج ہوتے ہیں اس کا مزہ نہایت چرپرا اور تلخ ہوتا ہے بقایا تذکرہ گزشتہ صفحات میں مرچ کے ضمن میں ہو چکا ملاحظہ کر لیں۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

آئیں اچار کو تیار کرتے ہیں سب سے اول سبز مرچ ایک کلوگرام لے کر ان کو ڈنٹھلوں سے الگ کر لیں مرچ لمبی اور قد میں بڑی ہونا چاہیئے، اب لیموں کا رس 250 ملی لیٹر نکال کر مرچوں کو اس میں ڈبو دیں 24 گھنٹے ڈبوئے رکھنے کے بعد نکال کر دھوپ میں خشک کر لیں اور ہر مرچ کے پیٹ کو چاک کر لیں، میتھی دانہ 30 گرام زیرہ سفید 30 گرام اور رائی 30 گرام باہم ملا کر مرچوں میں بھر دیں اور مرچوں کو شیشے کے جار (مرتبان) میں ڈالیں اور اوپر سے ڈھائی لیٹر تیل ڈال کر ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں اور اچار تیار ہونے پر مزیدار استعمال شروع کر دیں مگر یاد رہے اس کو کھا کر سی سی Not Iwillsee مگر سی سی کرنا نہ بھولئے گا تیار اچار کو ہفتہ میں ایک بار ہلا جلا لیا کریں۔

لوبیا کا اچار

Pikle of Chineesdouycogs پکل آف چائنز ڈولی کاس

افعال وخواص

اس کو عربی میں ''فریقا'' سندھی میں ''چونرا'' جبکہ پنجابی میں ''حرواں'' کہتے ہیں

لوبیا ایک بیل دار سبزی ہے اس کا پودا مونگ کے پودے سے ملتا جلتا ہوتا ہے، اور اسی کی طرح اس پر پھلیاں لگتی ہیں مگر مونگ کی پھلیاں لوبیے کی پھلیوں سے بڑی اور موٹی ہوتی ہیں اور ان کے اندر سے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے گروہ کی شکل میں برآمد ہوتے ہیں جن پر سیاہ رنگ کا ایک نشان ہوتا ہے ایک قسم لوبیے کی سرخ بھی ہوتی ہے اس کا دانہ بڑا ہوتا ہے یہ ہلکے درجہ میں گرم خشک ہوتا ہے، اس سے غذائیت کا حصول ہوتا ہے لیکن دیر ہضم ہونے کی وجہ سے پیٹ اور آنتوں میں تبخیر کا باعث ہوتا ہے بطور دوا اس کا استعمال پیشاب حیض اور دودھ جاری کرنے قوت مردانہ کو تحریک دینے کے علاوہ بلغم کو خارج بھی کرتا ہے لوبیا کی تازہ پھلیاں اکیلی یا گوشت قیمہ میں ملا کر پکاتے ہیں جبکہ سوکھنے پر بھی یہ بطور دال استعمال میں آتا ہے چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور مختلف ورموں کی تحلیل میں بھی اس کو بطور ضماد استعمال کیا جاتا ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

اچار بنانے کے لئے اچھی قسم کا ایک کلوگرام لوبیا لیں اور صاف کر کے پانی 2 لیٹر میں ابال کر دوسرے برتن میں ڈال کر رکھ لیں اور اس پانی میں مزید ایک لیٹر پانی ملا کر اس میں ایک کلوگرام املی ابال لیں اور مل چھان کر ریشے شاخیں اور گٹھلیاں الگ کر کے املی کا پانی حاصل کر لیں اور لوبیا کی پھلی جو ادھ پکی حالت میں آپ کے پاس ہیں ڈال دیں اور 250 گرام سرخ مرچ ڈال دیں اور اچھی طرح ملا دیں اور کسی کھلے برتن میں ڈال کر رکھیں اور خشک ہو جانے پر مرتبان (جار) میں ڈال دیں۔

اب اس پر زیرہ سفید، میتھی دانہ اور رائی ہر ایک 40 گرام ڈال دیں 250 گرام ہری مرچیں صاف کر کے اور پیٹ سے کاٹ کر اوپر ڈال کر سرسوں کا تیل ڈھائی لیٹر ڈال کر ایک ماہ تک دھوپ میں رکھیں اچار تیار ہونے پر تناول کریں اور کرائیں۔

لوکی (کدو) کا اچار

Pikle of White Group پیکل آف وائٹ گورڈ

مشہور سبزی ہے اس کو بطور ترکاری بے تحاشہ کھایا جاتا ہے یہ سرد تر سبزی ہے جلد ہضم ہوتی ہے، خلطوں کا ادرار کرتی ہے، پیشاب آور اور طبیعت میں نرمی پیدا کرتی ہے اسے چنے کی دال میں اور گوشت کے ساتھ ملا کر اور تنہا بھی کھایا جاتا ہے گرم مزاج افراد کو اچھی غذائیت فراہم کرنے کا ذریعہ ہے عربی میں یقطین کے نام سے جبکہ برصغیر میں اس کو گھیا، لوکی، کدو اور دودھی کے ناموں سے یاد کرتے ہیں۔

قرآن مجید میں کدو کا تذکرہ

قرآن پاک میں سورۃ الصفت کی آیت نمبر 139 سے 146 تک اس کا تذکرہ آتا ہے۔

ترجمہ

''اور بے شک یونس پیغمبروں میں سے تھے (اس وقت کا قصہ یاد کیجئے) جب وہ بھاگ کر بھری کشتی کے پاس پہنچے پھر وہ شریک قرعہ چھوٹے تو مجرم قرار پائے انہیں مچھلی نے نگل لیا اور آنحالیکہ وہ اپنے آپ کو ملامت کرتے رہے سو وہ تسبیح کرنے والوں میں سے نہ ہوتے تو اس کے پیٹ میں قیامت تک رہتے پھر ہم نے ان کو ایک میدان میں ڈال دیا اور ان پر ایک بیل دار درخت بھی اگا دیا۔''

تمام مفسرین نے یقطین کا ترجمہ کدو لوکی کیا ہے یہ لمبی اور گول دو طرح کی ہوتی ہے رنگ زردی مائل سبز ہے گودے کا رنگ سفید ہے اور بڑی تعداد میں بیج ہوتے ہیں جو اندرونی نرم و گداز حصہ میں ہوتے ہیں۔

کدو (لوکی) کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کے پھل بطور غذا استعمال ہوتے ہیں

اس کی بے شمار قسمیں اگائی جاتی ہیں ان میں سب سے زیادہ لمبوتری شکل کا کدو استعمال ہوتا ہے دوسری قسم گول اس کی گردن صراحی دار ہوتی ہے ایک بڑا کدو ہوتا ہے جس کو خشک کر کے ستار اور تان پورے بنائے جاتے ہیں جبکہ ہندو یوگی بڑے کدو کو سکھا کر ان میں رسی ڈال کر ڈول بناتے اور استعمال کرتے ہیں ان کو کمنڈل کہتے ہیں۔

لوکی کا ذکر حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ کے ساتھ بائبل میں بھی کیا گیا یہ ایک مفید ترکاری ہے اس میں ایک اعلیٰ قسم کا کیمیکل پیکٹن کے نام سے پایا جاتا ہے جو ہاضمہ کو درست رکھتا ہے۔ لوکی میں وٹامن بی اور سی کے ساتھ فاسفورس کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں پائی جاتی ہیں یہ سرد تاثیر کی وجہ سے صفراء کو قطع کرتی ہے مزاج کا چڑچڑاپن لوکی کھانے سے ختم ہو جاتا ہے پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ واصحابہ وسلم کو لوکی کی ترکاری بہت پسند تھی، ترمذی شریف کے حوالہ سے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں "حضور اقدس کو الدباء (کدو) پسند تھا ایک مرتبہ کسی دعوت میں تشریف لے گئے جس میں کدو پکا تھا چونکہ مجھے پتہ تھا کہ کدو حضور کو پسند ہے تو میں کدو کے قتلے ڈھونڈ ڈھونڈ کر پیش کرتا اور حضور تناول فرماتے" صحیح بخاری شریف میں حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ "ایک درزی نے حضورؐ کی دعوت کی اور لوکی پکائی اسی روز سے مجھے لوکی پسند ہے اور میں برابر سے کھاتا ہوں" تحقیق یہ کہتی ہے کہ زمانہ اولیٰ سے پیدا ہونے والی سبزیوں میں کدو بھی ہے۔

جدید تحقیقات

کدو میں 96.1 فی صد رطوبت 5.1 صد چکنائی 2.5 فی صد کاربوہائیڈریٹس 0.2 فی صد پروٹین 0.6 فی صد ریشہ اور 0.5 فی صد معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ جبکہ سو گرام کدو میں 20 ملی گرام کیلشیم 10 ملی گرام فاسفورس 0.7 ملی گرام آئرن اور خفیف مقدار میں وٹامن بی پائے جاتے ہیں جبکہ اسی مقدار کدو میں کیلوریز کی تعداد 12 ہوتی ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب

اس کم کیلوریز والی سبزی کا اچار کیا مزہ دے گا بنا کر دیکھتے ہیں کدو ڈھائی کلو گرام لیں اور چھلکا اتار کر صاف کریں اور مکعب ٹکڑے کاٹ لیں اور پانی میں ابال کر ہلکا نرم کر لیں۔ اور پانی پھینک دیں اب رائی 250 گرام اور نمک سفید 250 گرام باہم ملا کر سفوف کر لیں اور ان ٹکڑوں پر مل کر مٹی کے برتن (کونڈے) میں رکھیں اور موٹے کپڑے سے ڈھانپ دیں اور 24 گھنٹے کے لئے دھوپ میں رکھیں اس کے بعد موٹا کپڑا ہٹا دیں اور گرم پانی ایک لیٹر ان ٹکڑوں پر سے گزار دیں اور ان کو مرتبان میں ڈال دیں اور ان پر میتھی دانہ 60 گرام، زیرہ سفید 60 گرام زیرہ سیاہ 60 گرام کلونجی 60 گرام ہری مرچ 250 گرام (مصفا) بکھیر دیں اور اس پر 2 لیٹر سرسوں کا تیل ڈال کر مضبوطی سے ڈھکن بند کر دیں اور پانچ دن بعد کھولیں اچار مزیدار تیار ہے۔

لہسوڑھے کا اچار

پیکل آف سی لیٹی فولیا Pikle of Cilatifolia

عربی کے صحراؤں میں "دبق" ایران اور قرب و جوار میں سیستان وادی مہران کے میٹھے باسی "لہسوڑا" بنگالی حسن اس کو "بہوبار" جبکہ گجرات کاٹھیاواڑ کے وسینک اس کو "نانوگنڈی" جبکہ اردو دان طبقہ میں اس کو لہسوڑا کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتاتی نام "سٹیرا کارڈی فولیا" (Cidacardifolia) ہے یہ ایک درخت کا پھل ہے جو آملہ سے قدرے چھوٹا جبکہ ڈیلوں سے دوگنا ہوتا ہے یہ کسی حد تک مخروطی ہوتا ہے کچی حالت میں یہ سبز اور پختہ ہو کر یہ زرد رنگت اختیار کر لیتا ہے کچا لہسوڑا ہلکا ترش اور بکھٹا ہوتا ہے جبکہ پک جانے پر یہ ہلکا شیریں ہو جاتا ہے اس میں لیس دار مادہ ہوتا ہے یہ تری رکھتے ہوئے معتدل

ہوتا ہے حلق اور سینہ کے امراض میں مستعمل ہے جوشاندے کا اہم رکن ہے خشک کھانسی میں
بہت زیادہ مفید ہے۔

اچار کی تیاری کا طریقہ

آیئے اچار بنانے کی تیاری کرتے ہیں لہسوڑھے تازہ ایک کلوگرام لیں اچھی طرح
دھوکر کپڑے سے صاف کرلیں ایک دیگچی میں تین لیٹر پانی ڈالیں اور لہسوڑھے ڈال کر
ابالیں نرم ہونے پر چولہے سے اتار کر لہسوڑھے الگ کر کے پانی گرادیں اور لہسوڑے
صاف کر کے مٹی کے کونڈے میں ڈال کر ان پر نمک سفید 60 گرام ڈال دیں اور
72 گھنٹوں کے لئے رکھیں دھوپ اور شبنم کے اثر سے ان میں سے پانی خارج ہوجائے گا۔
اس پانی کو پھینک دیں اور خشک لہسوڑھے مرتبان میں ڈال کر اوپر سے میتھی دانہ 60 گرام،
زیرہ سفید 30 گرام کلونجی 30 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی 30 گرام اوپر چھڑک دیں اور
روغن سرسوں ڈھائی لیٹر ڈال کر مرتبان بند کردیں اور پندرہ یوم شب وروز دھوپ اور شبنم میں
رکھیں سولھویں دن اچار تیار ہوجائے گا کھائیں اور کھلائیں۔

لیموں کا اچار

پکل آف لیمن Pikle of Lemon

پنجابی میں نمبو کہلانے والے اس پھل کو ہندی والے ''نیبو'' اور فارس اور عرب کے
رہائشی لیموں کہتے ہیں اس کی بے شمار قسمیں پوری دنیا میں کاشت کی جاتی ہیں مگر جب
لیموں لکھا جائے تو سمجھ جائیں کہ اس سے مراد کاغذی لیموں ہے جو غذا اور دواء کا حصہ ہے
دواء اس کے بیج، چھلکا اور آب لیموں مستعمل ہیں آب لیموں سرد جبکہ لیموں کے بیج اور
پوست دوسرے درجہ میں گرم ہیں لیموں کا پودا قدرے چھوٹے قد کا ہوتا ہے پتے سبز رنگ

کے چھوٹے چھوٹے جبکہ پھول تیز خوشبودار سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ چھوٹا لیموں منطقہ
حارہ کے تمام ممالک میں روزمرہ کی غذا کا حصہ ہے بہترین صحت بخش غذا ہے اسے ''پہاڑی
لیموں'' کہتے ہیں یہ سائز میں چھوٹے لیموں سے بہت بڑا ہوتا ہے اس کا چھلکا موٹا اور کھردرا
ہوتا ہے جبکہ چھوٹے لیموں جسے کاغذی لیموں بھی کہتے ہیں کا چھلکا پتلا اور ملائم ہوتا ہے
بڑے لیموں کی شکل مرغی کے انڈے جیسی یعنی بیضوی گودے کا رنگ زردی مائل ہوجاتا ہے
اس میں گودا زیادہ اور بیج کم ہوتے ہیں لیموں کا اصل وطن برصغیر کا شمالی مغربی علاقہ ہے
مشرقی ایشیا میں لیموں زمانہ قدیم سے کاشت کیا جاتا ہے تیرہویں صدی میں یہ لیموں
یورپ میں پہنچا اب تمام دنیا میں یہ کاشت کیا جاتا ہے یہ ہر گھر کا غیر محسوس انداز میں ممبر
ہے۔

جدید تحقیقات

لیموں میں بہت غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں، ان میں سٹرک ایسڈ سب سے نمایاں
ہے بڑے لیموں کی مختلف اقسام میں اس کی مقدار 3.9 فی صد 8.40 فی صد تک ہوتی ہے،
اسی وجہ سے یہ لیموں ادویہ سازی میں زیادہ استعمال ہوتا ہے دیگر اس میں موجود اس کی
مقدار بھی اس کو اہم رکھتی ہے، سلاد پر چھڑکاؤ نہ ہو تو اسے سلاد ہی نہیں مانا جاتا۔ سیب اور
کیلے وغیرہ کو کاٹ کر اس پر لیموں کا رس چھڑک دیں تو وہ کالے ہونے سے بچ جاتے ہیں
لیموں میں 85 فیصد رطوبت ایک فی صد پروٹین 0.9 فی صد چکنائی 0.3 فی صد معدنی اجزاء
1.7 فی صد ریشے اور گیارہ فی صد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے سو گرام اس
میں 70 ملی گرام کیلشیم 10 ملی گرام فاسفورس 2.3 ملی گرام آئرن 3.9 ملی گرام وٹامن سی کے
علاوہ خفیف مقدار میں وٹامن بی بھی شامل ہوتا ہے جبکہ اسی مقدار میں 57 کیلوریز ہوتی
ہیں۔ وٹامن سی (کیلشیم) کی موجودگی اس کو دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے بھی مفید بناتی
ہے یہ متعدی امراض کے لئے بھی بے انتہا مفید ہوتا ہے 1931ء میں برطانیہ کے شہر لندن
میں فلو کی وباء پھوٹ پڑی تو ماہرین صحت نے لیموں کی مدد سے اس وباء کو ختم کرنے کے بعد

ایک ضرب المثل دنیا کو دی‘‘۔

"A Lemon A Day, Keeps The Cold Away."

’’اے لیمن اے ڈے کیپس دی کولڈ اوے‘‘۔

ذائقہ کے لحاظ سے لیموں کا رس ترش (کھٹا) ہوتا ہے مگر تاثیر کے لحاظ سے کھاری ہوتا ہے اس وجہ سے یورک ایسڈ کا جسم میں اجتماع نہیں ہونے دیتا اور یورک ایسڈ کو تحلیل بھی کرتا ہے۔ اس طرح وجع المفاصل نقرس گھٹیا وغیرہ کا ڈر ختم ہو جاتا ہے لیموں کا جوس موٹاپا دور کرنے کے لئے بہترین غذا ہے اس کو اکیلے ہی استعمال کرانا چاہئے یعنی اس کے استعمال کے دوران علاوہ لیمن جوس کے کوئی دوسری دوا استعمال نہ کی جائے۔

اچار کی تیار کرنے کی ترکیب

اب کیا خیال ہے لیموں کا اچار ڈال لیں؟ اب درمیانہ سائز کے سو عدد لیموں لے کر ان کو دو دو ٹکڑوں میں بانٹ لیں جیسے ہمارے سیاستدانوں نے پاکستان کے دو ٹکڑے کر دیئے تھے ان کو مرتبان میں ڈال دیں اب مزید سو عدد لیموں کے کر ان کا رس نچوڑ لیں اور اس میں نمک 250 گرام ملائیں اور مرتبان والے لیموؤں پر چھڑک دیں اب اس میں ہری مرچیں بھی سو کی تعداد میں صاف کر کے ڈال دیں اور مرکب کو پانچ دن تک دھوپ میں رکھیں اور خشک ہونے پر ان پر کلونجی 60 گرام زیرہ سفید 60 گرام زیرہ سیاہ 60 گرام کالی مرچ 60 گرام اور رائی 60 گرام ڈال کر اوپر سے ڈھائی لیٹر تیل (سرسوں) ڈالیں اور پندرہ یوم کے لئے دھوپ اور شبنم میں رکھیں اور پھر کھولیں اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر گزار کریں۔

کھٹے کا اچار

Pikle of Citrusmedica پیکل آف سٹرس میڈیکا

یہ نارنگی (اورنج) کے خاندان کا ایک ممبر ہے جس کو اردو دان طبقہ ’’نارنج‘‘ سندھی بھائی بہن ’’نارنگ‘‘ جبکہ ہندی میں ’’کرنا‘‘ اور بنگالی میں ’’پٹنگا‘‘ کہا جاتا ہے اس کی

پیدائش ایک درخت پر ہوتا ہے جس کی اونچائی چار سے چھ فٹ تک ہوتی ہے یہ گول شکل کا پھل ہے جس کا قطر چار سے چھ سنٹی میٹر ہوتا ہے اس پر چھلکا سخت ہوتا ہے خام حالت میں اس چھلکے کا رنگ سبز جبکہ پختہ ہونے پر سرخی مائل بہ زردی ہو جاتا ہے اس کے اندر قاشیں ہوتی ہیں جن کا مزہ ترش شاداب ہوتا ہے اس کے بیج ترنج سے ملتے جلتے مگر اس سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کا درخت بھی ترنج کے مشابہ ہوتا ہے اس میں سفید رنگ کے پھول لگتے ہیں جو گل کرنا کے نام سے بازار میں ملتے ہیں نارنج طبیعت میں سرد تر ہوتا ہے، جبکہ اس کے بیج اور چھلکا گرم خشک ہوتا ہے یہ مفرح ومقوی قلب ہے۔

اچار کی تیاری

آئیں اس کا اچار بنائیں کھٹے 25 عدد لے لیں اور اور جلی ہوئی اینٹ (جھانواں) کے ذریعہ چھیل لیں چھیلنے کے دوران احتیاط ملحوظ خاطر رکھئے کہ زور دار رگڑا ذائقہ تلخ کر دے گا اب ان پر دہی آدھا لیٹر (کھٹا ہونا چاہئے) مل دیں دہی میں 250 گرام نمک ملانا نہ بھولیں اس مرکب کو مل کر کھٹوں کو مٹی کے کونڈے میں ڈال کر 72 گھنٹوں کے لئے دھوپ میں رکھیں جتنا پانی اس میں سے نکلے اس کو پھینک دیں اور اب ان پر لیموں کا رس ایک لیٹر ڈال دیں اور پھر دھوپ میں رکھیں اس دفعہ آپ نے 4 سے پانچ دن تک رکھنا ہے تا کہ لیموں کا رس خشک ہو جائے اب ان کو مرتبان میں ڈال کر مزید ایک لیٹر لیموں کا رس ان پر ڈال کر ایک ماہ تک ڈھکن بند رکھیں جب ڈھکن کھلے گا تو محلّہ کے کس کس گھر سے برتن آتے ہیں یہ آپ کے معاشرتی تعلقات پر منحصر ہے یہ اچار ویسے آپ کی پی آر بڑھائے گا۔ جی ہاں

منقے کا اچار

Pikle of Raisims

منقی دراصل خشک شدہ انگور ہے اس کی چھوٹی قسم کا نام کشمش ہے یہ غلط العام لفظ ہے

دراصل یہ مویز کی وہ حالت ہے جس میں مویز میں سے گٹھلیاں (بیج) نکالے ہوئے ہوں
یعنی وہ مویز جس میں سے بیج نکالے ہوئے ہوں وہ منقیٰ (بلکہ مویز منقیٰ) ہے یہ کثیر التعداد
سدے کھولنے والا محلل اورام مقوی معدہ وجگر وامعاء ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اور باہ کو محرک
کرتا ہے جن مریضوں کو معمول کی غذا سے منع کیا جاتا ہے ان کو مویز منقیٰ ہی غذا کے قائم
مقام کھلایا جاتا ہے، کیونکہ اس میں نشوونما کی بہت زیادہ صلاحیت ہوتی ہے دنیا کے بے شمار
ممالک مویز تیار کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔ منقیٰ اپنی غذائی صلاحیتوں کی بناء پر بہت قیمتی
میوہ شمار کیا جاتا ہے۔

جدید تحقیقات

اس میں کاربوہائیڈریٹس معدنی اجزاء اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں
اس میں 20.2 فی صد رطوبت جبکہ پروٹین 1.8 فی صد چکنائی 0.3 فی صد معدنی اجزاء 2 فی
صد ریشہ 1.1 فی صد اور کاربوہائیڈریٹس 74.6 فی صد ہوتے ہیں۔

سو گرام منقیٰ میں 87 ملی گرام کیلشیم 80 ملی گرام فاسفورس 7.7 ملی گرام آئرن ایک ملی
گرام وٹامن سی اور خفیف مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتی ہے سو گرام منقیٰ میں
308 کیلوریز ہوتی ہیں۔

منقیٰ میں پائی جانے والی شکر میں گلوکوز اور نباتاتی شکر شامل ہونے کی بناء پر اسے اعلیٰ
درجہ کی شکر گردانا جاتا ہے۔

اچار کی تیاری کی ترکیب

اب ایک کلوگرام منقیٰ لیں اور اچھی طرح دھو کر خشک کریں اور ان پر 250 گرام نمک
مل دیں اور ایک دن کے لئے دھوپ میں رکھیں پھر ان پر لیموں کا رس سو گرام چھڑک کر ان کو
مرتبان میں ڈال کر بند کرنے سے قبل زیرہ سفید 60 گرام رائی 60 گرام میتھی
دانہ 60 گرام کلونجی 60 گرام چھڑک کر بند برتن میں ڈال کر پندرہ یوم تک رکھ لیں ہر
دوسرے دن ہلا جلا کر دو ہفتہ بعد کھولیں۔ اور چسکے لے لے کر کھائیں۔

چٹنی کیا؟ کیوں؟ کیسے؟

اب اس سے اگلا باب آپ کو رنگا رنگ اور مزیدار چٹنیوں سے ملائے گا یاد رہے کہ
چٹنی بھی ہمارے دسترخوان کی اہم ضرورت ہے تو کریں بسم اللہ؟ تو عرض ہے کہ دنیا کے
تمام ممالک کی طرح ہمارے ملک کے کلچر میں چٹنیوں کا بڑا حصہ ہے کوئی تقریب ہو کوئی
گھریلو اکٹھ ہو دسترخوان بغیر چٹنی نامکمل رہتا ہے بلکہ دسترخوان کی رنگینی کے علاوہ ذائقوں
میں اضافہ ہو جاتا ہے چٹنی کی تیاری میں اچار کی طرح سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا
ہے۔ خوش رنگ اور ذائقہ سے بھرپور پھل اور سبزیاں میوے مصالحے جہاں منہ اور موڈ
کو خوش گوار بناتے ہیں وہیں طبی لحاظ سے ان کے بے شمار فوائد انسانی صحت کو بہتر سے بہتر
بناتے ہیں چٹنیوں کی نیرنگی کھانے میں رغبت پیدا کرنے کے علاوہ کم خرچ بالانشین بھی ہوتی
ہیں گھر میں تیار کردہ چٹنیاں نہ صرف آپ کے اعتماد کی مظہر ہیں بلکہ آپ کے فارغ وقت کا
بہترین مصرف بھی ہے مہمان تو مہمان گھر کے افراد کے دل میں بھی براہ شکم زیادہ جگہ حاصل
کرنے میں کامیاب ہوں گی۔

چٹنی کی تیاری میں احتیاطیں

چٹنی گھر پر بنانے کے سلسلہ میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں ان کی تیاری میں
صاف ستھرے پھل سبزی اور اجناس کا انتخاب کریں چٹنی چھاننے کے لئے ململ کا کپڑا سب
سے اچھا ہے مصالحہ اگر کسی چٹنی میں شامل کرنا ہے تو بہترین کوالٹی کا ہونا چاہئے اگر کسی چٹنی
میں پوٹلی باندھ کر کوئی مصالحہ شامل کرنا ہے تو اس کے لئے بھی نیا صاف کپڑا پوٹلی باندھنے
کے لئے استعمال کریں بنانے کے بعد چٹنی کو محفوظ کرنے کے لئے شیشے کے جار کا استعمال
سب سے اچھا ہے آج کل پلاسٹک کے جار کے استعمال کا رواج بہت زیادہ ہے تو اس کے
لیے اچھے پلاسٹک کا ٹرانسپیرنٹ جار استعمال کریں زیادہ دیر تک چٹنی سنبھالنے کے لئے اگر

جار کو ابلتے پانی سے دھو کر خشک کر کے اس میں چٹنی بند کریں تو دیر تک چٹنی محفوظ رہ سکے گی، چٹنی جار سے نکالتے وقت چمچ خشک اور مصفا ہونا چاہئے گندہ چمچ اور ہاتھ چٹنی کی عمر گھٹا دے گا تیار چٹنی میں کسی بھی طرح پانی کا جانا بھی چٹنی کی عمر ختم کر دے گا، جبکہ ڈھکن کو مضبوطی سے بند کرنا بھی ضروری ہے ورنہ برسات کی بھاری ہوا ساحلی علاقوں جیسے کراچی، گوادر، بمبئی، کلکتہ، گڈانی وغیرہ میں چٹنی فنگس کا شکار ہو جائے گی۔

چاشنی کی تیاری اور قوام کیسے پکا ہوتا ہے؟

چٹنی کی تیاری میں جس لفظ سے آپ کا بار بار واسطہ پڑے گا وہ چاشنی ہے چاشنی کا تیار کرنا اور یہ اندازہ لگانا کہ چاشنی درست تیار ہوئی ہے آپ کو قوام کی تیاری کا طریقہ یاد کرا دیں کہ پانی میں چٹنی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ پر قوام کی تیاری کریں ایک دو جوش آنے پر قوام کو کفگیر سے اٹھائیں قطرہ قطرہ دیگچی میں گرے گا آخری دو قطروں کی تار بندھ جائے تو قوام تیار ہے یا قوام کو اٹھائیں اور ایک قطرہ انگوٹھے پر ڈالیں اور انگوٹھے شہادت کی انگلی سے چیک کریں اگر انگوٹھے اور انگلی کے درمیان تار بن رہی ہے تو بھی قوام تیار ہے۔ یہ صورت اکثر انگلی جلانے کے باعث ہوتی ہے اس لیے پہلا طریقہ ہی درست ہے ایک قطرہ قوام کا ٹھنڈی سطح پر گرائیں اگر قطرہ گر کر ساکت ہو جائے تو قوام تیار ہے اگر ضدی بچے کی طرح پھیل جائے تو اس کو مزید جوش دلائیں تجارتی بنیادوں پر زیادہ مقدار کے قوام کو جانچنے کے لئے تھرمامیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے اس میں قوام تیار ہونے کا درجہ 218 درجے فارن ہائیٹ ہے قوام کچا ہونے کی صورت میں تھرمامیٹر مندرجہ بالا درجہ حرارت نہیں بتائے گا یہ ذہن میں رکھیں کہ 218 درجے فارن ہائیٹ سے زیادہ ہونے پر قوام جم جاتا ہے اب تیار ہو جائیں آم کی چٹنی بناتے ہیں منہ میں پانی آ گیا ناں۔۔۔

جندے جندے جندائے نی لہیر ساک سہیڑے
اک بوکل وچ نجھن ماہی ایک بوکل چ کھیڑے

آم کی چٹنی

Mango Sousc مینگو سوس

سب سے پہلے آم کچے ایک کلوگرام لے کر چھیل کر اس کی مہین مہین پھانکیں کاٹ لیں اب مصالحہ جات اکٹھا کریں ادرک 50 گرام لے کر صاف کر کے لمبائی کے رخ کاٹیں پیاز 30 گرام لہن 10 گرام کالی مرچ 60 گرام کشمش 60 گرام گری بادام 60 گرام مرچ سرخ 20 گرام نمک 30 گرام لیں سرکہ 100 ملی لیٹر کوکنگ آئل 150 ملی لیٹر چینی ایک کلوگرام اب پیاز کو لچھے دار کاٹ لیں لہسن چھیل لیں کشمش اور گری بادام پانی میں 5 سے 6 گھنٹے بھگو دیں اب آم کی تراشیدہ پھانکیں دو لیٹر پانی میں ابالیں جب آپ محسوس کریں کہ آم کی پھانکیں گل گئی ہیں تو چولہے سے اتار کر چھان کر پانی پھینک دیں اور پھانکوں کو خشک ہونے دیں۔

اب دیگچی دوبارہ چولہے پر چڑھائیں اور تیل ڈال کر گرم کریں اور پیاز اور لہسن فرائی کریں یہاں تک کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے تو انہیں نکال لیں اور اسی تیل میں آم کی پھانکیں ڈال کر سنہری کر لیں اور نکال لیں اب اسی تیل میں سرخ مرچ اور ادرک ہلکا سا تل لیں اور ان میں آم کی پھانکیں نمک کالی مرچ پیاز کشمش بادام اور لہسن ملا کر چلائیں اب چینی ایک کلوگرام ڈال کر اس میں 400 ملی لیٹر پانی ڈالیں اور تیز آنچ پر جوش دیں ایک جوش آنے پر آنچ ہلکی کر دیں اور پانی خشک ہونے پر نیچے اتارنے سے قبل اس میں سرکہ ملا دیں ایک جوش مزید آنے پر چٹنی تیار ہے ٹھنڈی ہونے پر کسی شیشے کے جار میں رکھیں۔

آم کی چٹنی دوسرے طریقے سے

کچے آم ایک کلوگرام لے کر ٹکڑے کر لیں اس کے بعد ان میں چینی ایک کلوگرام اور نمک سفید 60 گرام ملا کر دو گھنٹے تک رکھیں جب چینی اور نمک اور ٹکڑے باہم مل کر پانی چھوڑ دیں تو ہلکی آنچ پر رکھ دیں اور ایک پوٹلی میں سیاہ مرچ 60 گرام دار چینی 60 گرام

الائچی سبز 60 گرام زیرہ سفید 60 گرام باندھ کر پکتے آموں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر
پکنے دیں قوام گاڑھا ہونے پر نیچے اتاریں اور سرکہ شامل کر کے دوبارہ ایک جوش دیں اور
تیاری پر کشمش 60 گرام گری بادام 60 گرام دھو کر خشک کٹے ہوئے چھڑک دیں اور گرم
مصالحے کی پوٹلی باہر نکال دیں ٹھنڈی ہونے پر بوتلیں بھر لیں۔

آم کی چٹنی تیسرے طریقے سے

ایک کلو کچے آم کی قاشیں کاٹ لیں ادرک 50 گرام کاٹ کر سرکہ 750 ملی لیٹر لیں
اور اس میں سے 150 ملی لیٹر میں کٹی ہوئی ادرک کو بھگو دیں اب کٹے ہوئے آم کی پھانکیں
لے کر ان میں زیرہ سفید 20 گرام ادرک بھیگا ہوا کشمش 125 گرام لہسن 10 گرام ڈال
کر سرکہ 200 ملی لیٹر ڈال کر پکائیں تھوڑا قوام گاڑھا ہو جائے تو اس میں چینی آدھا کلو گرام
ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں اور آموں کی گٹھلیاں الگ کر دیں اور اس میں سرخ مرچ
10 گرام کٹی ہوئی ادرک اور بقایا سرکہ ڈال کر پکائیں اور قوام ہونے پر چولہے سے اتار لیں
ٹھنڈا ہونے پر کھلے منہ کی بوتل میں بھر لیں۔

آم کی چٹنی بنانے کا چوتھا طریقہ

ایک کلو آم لے کر چھیل لیں اور کدوکش کر لیں اور گٹھلیاں پھینک دیں اب ایک کلو
چینی اور 60 گرام نمک اس کدوکش کئے گئے آموں میں ملا دیں اور ایک گھنٹہ کے لئے رکھ
دیں اب ایک پوٹلی میں گرم مصالحہ 30 گرام سرخ مرچ 30 گرام لہسن کترا ہوا 125 گرام
پیاز کترا ہوا 125 گرام باندھ کر اس مرکب میں ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ
دیں محلول گاڑھا ہونے پر سرکہ 250 ملی لیٹر ڈال لیں اور دوبارہ پکائیں۔ اب مصالحہ والی پوٹلی
نکال کر چٹنی گرم گرم ہی جاروں میں بھر کر اس کا منہ اچھی طرح بند کر دیں۔ جب کوئی آس پا
س نہ ہو تو کھولیں اور کھائیں ورنہ ایک ہی مرتبہ ساری کھائی جائے اور پھر محنت کرنا پڑے
گی۔

آم کی بگھار والی چٹنی

آدھا کلو گرام آم چھیل کر باریک باریک پھانکیں تراشیں، کلونجی 5 گرام رائی
12 گرام زیرہ 12 گرام توے پر ڈال کر بھون لیں اور موٹا موٹا پیس لیں ایک دیگچی میں
سرسوں کا تیل 200 ملی لیٹر ڈال کر گرم کریں اور اس تیل میں سرخ مرچ پسی ہوئی 40 گرام
ڈال کر لہسن 60 گرام کتر کر اور بقایا مصالحہ جات بھی ڈال لیں اور ہلکا بھوننے کے بعد آم کے
قتلے بھی ڈال دیں اور خوب بھونیں آم کے ٹکڑوں کے گل جانے پر آگ سرد کر دیں اور چٹنی
ٹھنڈی ہونے پر مرتبان (جار) میں بھر لیں۔

آم کی ایک اور خوش ذائقہ چٹنی

آم ادھ کچے 250 گرام لیں دھو کر خشک کر لیں اور تیز چھری سے چھیل کر باریک
باریک پھانکیں بنائیں، اس میں نمک 15 گرام چینی آدھا کلو گرام ڈال کر اچھی طرح
ملائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں مٹی کے کونڈے کو ٹیڑھا کر کے رکھیں تاکہ اس میں سے
آموں سے نکلنے والا پانی ضائع کرنے میں آسانی ہو اور نمک اور چینی ان میں جذب ہو
جائے اب ہلکی آنچ پر پکائیں جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اتار کر اس میں 20 ملی لیٹر سرکہ
ملائیں اس کے بعد ادرک کٹی ہوئی 25 گرام لہسن 10 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 5 گرام
کلونجی 5 گرام توے پر بھون کر ملا دیں ٹھنڈا ہونے پر شیشے کے جار میں محفوظ کر لیں۔

آم کی اجوائن والی چٹنی

ایک کلو کچے آم لے کر چھیل کر باریک باریک قاشیں کر لیں ایک پیالی عرق اجوائن
میں بھگو دیں ان پر سرخ مرچ پسی ہوئی 5 گرام ادرک 25 گرام لہسن 10 گرام بھی ڈال لیں
اور سب کو گرائینڈر میں پیس لیں۔

ایک کلو چینی کی چاشنی تیار کر لیں اور مندرجہ بالا مرکب اس میں ڈال دیں چاشنی دو تار
کی ہو جائے تو اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ 5 گرام اور نمک ایک چمچہ ڈال دیں اور پانی نصف

لیٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں ایک تار کی چاشنی تیار ہو جانے پر آنچ بند کر کے اوپر کٹا ہوا ادرک، پودینہ اور زیرہ سفید ڈال دیں اور ٹھنڈی ہونے پر جان بنائیں۔

آم اور کشمش کی چٹنی

سبز کچے آم پچاس عدد لیں اور چھیل کر باریک باریک ٹکڑوں میں بانٹ لیں، ان پر نمک آدھا کلو چھڑک کر 36 گھنٹے دھوپ میں رکھیں اس عمل سے آموں میں سے بہت سا پانی خارج ہو جائے گا اب دو کلو چینی اور ڈیڑھ لیٹر سرکہ ملا کر ہلکی آنچ پر شربت بنا لیں، اب آموں کے ٹکڑے ان میں ڈال کر بدستور پکاتے جائیں پندرہ سے بیس منٹ میں آم گل جائیں گے۔ اب ان میں ادرک آدھا کلو باریک باریک کدوکش کی ہوئی۔ دار چینی پسی ہوئی تین گرام کشمش پسی ہوئی آدھا کلوگرام جائفل تین گرام پسا ہوا ملائیں اس دوران ایک کلو گرام املی بھی صاف کر کے اس کو سرکہ سے ملا کر اس کے ریشے اور گٹھلیاں پھینک دیں اور اسے بھی قوام کا حصہ بنا لیں دھیمی آنچ اس چٹنی کو آدھ پون گھنٹے میں کھانے کے قابل کر دے گی مگر آپ نے اس کو ٹھنڈے ہونے پر جاروں میں بھر لینا ہے اور کبھی کبھی لذت کام و دھن کے لئے استعمال کرنا ہے۔

آم کی میٹھی چٹنی

آم کچے سبز 25 عدد (درمیانہ سائز) لے کر چھیل کر چھلکا اور گٹھلی سے نجات اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں بانٹ کر رکھیں آدھ گھنٹہ بعد اس کو گرائینڈر سے پیس لیں اب اس گودے کو سیدھی پلیٹ میں رکھ کر نمک 250 گرام ملا دیں اور دھوپ میں رکھ دیں پلیٹ کو تھوڑا ٹیڑھا رکھیں جب گودے سے پانی نکلنے کا عمل تمام ہو جائے تو اس میں چینی دو کلوگرام ملا دیں اور دوبارہ گودے کو خشک ہونے تک دھوپ میں رکھیں اب گرم مصالحہ اچھا معیاری 100 گرام ملائیں اور زیرہ سفید اجوائن سرخ مرچیں اور میتھی دانہ ہر ایک 30 گرام توے پر بھون کر شامل کریں اور اسی برتن میں خشک ہونے دیں اور پھر شیشے کے مرتبانوں (جارز) میں بھر کر رکھ دیں۔

آم کے لچھے دار چٹنی

مرزا غالب کے پڑھنے والوں کے لیے تحفہ

کچے درمیانہ سائز کے قلمی آم ایک کلوگرام لیں اور چھلکے اور گٹھلی سے پاک کر لیں اس عمل کے بعد یہ تقریباً آدھا کلوگرام رہ جائیں گے ان کو کدوکش کر لیں ایک لیٹر اجوائن کا عرق لیں اور اس میں کچی شکر ڈیڑھ کلوگرام ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہ عمل انتہا کی احتیاط سے کریں تار بندھنے پر اس کو چولہے سے اتار لیں اور اس میں سرخ مرچ پسی ہوئی 12 گرام ملا دیں اور دوبارہ چولہے پر چڑھانے سے قبل ایک لیٹر پانی کا اضافہ کرتے ہوئے آم کے لچھے اس میں ڈالیں اس پر کلونجی 12 گرام، میتھی دانہ 12 گرام توے پر بھون کر چھڑک دیں اور کشمش 60 گرام پانی میں دھو کر خشک کی ہوئی ساتھ شامل کریں اور اس کو دھیمی آنچ پر پکائیں اور ایک تار بندھنے پر اتار کر اس پر پودینہ تازہ دگڈی صاف کر کے چھڑک دیں۔

ٹھنڈا ہونے پر مرتبان میں ڈال دیں۔ اور جب بھی کھائیں مرزا غالب کو یاد کریں کہ یہ ان کے دستر خوان سے خوشہ چینی کی گئی ہے۔

پکے (پختہ) آموں کی چٹنی

ابھی تک بات چل رہی تھی کچے آموں کی اب پختہ آموں کو چٹنی میں بدلنے کے کام کی طرف چلیں؟ تو اس کے لئے آپ کو عمدہ میٹھے قلمی آم لے کر ان کا رس ڈیڑھ لیٹر لینا ہوگا اور اس میں آدھا لیٹر لیموں کا رس بھی ملا دیں اس میں چینی ایک کلو ڈال کر ہلکی آنچ پر چڑھا دیں اور اس میں نمک 250 گرام کالی مرچ پسی ہوئی 60 گرام زیرہ سیاہ زیرہ سفید ہر ایک 60 گرام توے پر بریاں کر لیں الائچی خورد تین گرام ہلکی پھلکی پیس لیں اور سب چیزیں آم کے رس میں ڈالیں۔ اور دھیمی آنچ پر پکاتے جائیں اس دوران سرکہ آدھا لیٹر بھی شامل کریں قوام بن جانے پر چولہے سے جدا کر کے رکھ لیں ٹھنڈی ہونے پر اس کو بڑے منہ کے شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھیں اور اپنوں کو تو کھلانا ہی ہے بیگانوں کو بھی کھلا کر اپنا بنائیں آزمائش شرط ہے۔ مگر دوسری مرتبہ آنے والے کو کتاب خریدنے کا مشورہ دینا ہے آپ کے

اور مکتبہ دانیال پبلیشر کے حق میں بہترین ہوگا۔

آموں کی دیسی چٹنی

کچے آم کی چھیلی ہوئی قاشیں ایک کلوگرام لے کر دو کلوگرام گڑ کو ڈیڑھ لیٹر پانی میں قوام کریں نیچے اتار کر اس میں آم کی قاشیں سرخ مرچ پسی ہوئی 100 گرام کلونجی 25 گرام پودینہ خشک 50 گرام نمک 250 گرام شامل کر کے خوب ملا لیں اور ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں کہ قاشیں گل جائیں اب چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کریں اور فریج میں رکھ کر استعمال کریں یہ چٹنی کم بنائیں اچھا ہے کہ یہ خراب ہونے میں بہت کم ٹائم لیتی ہے۔

ایک اور چٹنی اور وہ بھی آم کی

قلمی آم کی کیریاں بڑی بڑی 25 عدد لیں اور چھلکے اور گٹھلی سے پاک کر کے قاشیں کر لیں اور 48 گھنٹوں کے لئے ان کو عرق اجوائن میں بھگو دیں اور اس کے بعد ہلکی آنچ پر گلا لیں اور قاشوں کو الگ کر لیں اور عرق میں لہسن 125 گرام کشمش 250 گرام 60 گرام سرخ مرچ نمک سفید 125 گرام چھوٹی الائچی 5. گرام لونگ 12 گرام ڈال کر پکائیں لہسن کے جوے سنہری ہو جانے پر کیریاں (قاشوں کی شکل میں) ساتھ ملائیں اور سرکہ آدھا لیٹر اضافہ کر کے پکائیں اور قوام تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر شیشے کی کھلے منہ کی بوتلوں میں بھر کر محفوظ کر لیں۔

پکے آموں کی چٹنی

پکے آموں کا رس ایک لیٹر اور آموں کی گٹھلیاں بھی شامل کر کے اس میں سرخ مرچ 30 گرام پیاز باریک کتری ہوئی 60 گرام پودینہ سوکھا 30 گرام نمک 100 گرام ڈال کر ملائیں۔ اور دھیمی آنچ پر پکائیں دو جوش آ جائیں تو اس میں چینی ایک کلو شامل کر کے آخر میں سرکہ آدھا لیٹر شامل کریں اور مناسب حد تک پکا کر قوام درست ہو جانے پر اتار کر ٹھنڈا ہونے پر ادرک اور پودینہ سبز کی پھریری ڈال کر مرتبان میں بھر لیں اور سردیوں میں کھا کر

برسات کا لطف لیں۔

کچے آم کی چٹنی

کچے آم بیس کلو لیں اور چھیل کر گٹھلیاں ضائع کر دیں اور حاصل شدہ آموں کے گودے کو قتلوں میں تبدیل کر کے رکھ لیں۔

سرکہ دس لیٹر لے کر پودینہ خشک سوا کلوگرام ڈال کر قرع انبیق کے ذریعہ اس کا عرق کشید کریں۔

چھوہارے 250 گرام چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ اب آم کے قتلے کلونجی 60 گرام مرچ سرخ 250 گرام لہسن کے جوے 500 گرام عرق پودینہ میں جو کہ سرکہ کے ساتھ کشید ہوا ہے میں ملا کر ایک رات بھیگا رہنے دیں دوسرے دن دیگچے میں ڈالیں اور جوش دے دیں آموں کے قتلے خوب گل جائیں اور ان کا رنگ تبدیل ہو جائے تو ڈھائی کلوگرام چینی شامل کریں اور دھیمی آنچ پر پکاتے جائیں قوام ہو جانے پر میٹھا چیک کریں کم ہو تو اور چینی شامل کر لیں وگرنہ ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔

ادھ کچے آم کی چٹنی

ادھ کچے آم ایک کلوگرام لیں چھلکا اور گٹھلی الگ کر کے تقریباً 750 گرام گودہ حاصل کریں اس میں 500 گرام چینی اور 30 گرام نمک ملا کر آدھ گھنٹہ رکھیں اور پھر ہلکی آنچ پر پکائیں گرم مصالحہ 30 گرام سرخ مرچ 12 گرام پوٹلی بنا کر ڈالیں قوام ہونے پر اتار کر مصالحے کی پوٹلی علیحدہ کر لیں اور چٹنی کھائیں۔

کچے آموں کی ایک اور چٹنی

کچے آموں کا گودہ 250 گرام لیں اور ان میں دھنیا 25 گرام الائچی خورد 2 گرام لونگ 2 گرام پیس کر ڈالیں اور چینی 125 گرام ڈال کر 100 ملی لیٹر پانی شامل کر کے چولہے پر جوش دیں قوام بننے پر اتار لیں یہ ایمرجنسی آم کی چٹنی ہے، اسی میں پودینہ تازہ

ایک گڈی ادرک 10 گرام لہسن کاٹا ہوا اور دار چینی ایک گرام زیرہ سفید 2 گرام کا اضافہ کریں تو ایک مکمل سالن کا مزہ دے گی۔

اسی میں آپ لہسن 6 جوے اور سرکہ چوتھائی لیٹر اضافہ کر کے جوش کریں تو بھی بہترین تبدیلی ہو سکتی ہے۔

آم کی ایک اور ذائقہ دار ڈش (چٹنی)

سبز آم بڑے بیس عدد لیں اور چھیل کر گٹھلی خارج کر کے گرائینڈر میں پیس لیں زیرہ سفید 60 گرام توے پر بھون لیں اب مرچ سرخ 20 گرام زیرہ سیاہ 60 گرام کالی مرچ 60 گرام نمک 250 گرام میتھی دانہ 60 گرام باہم ملا کر پیس لیں اب آم کے گودے میں چینی ایک کلوگرام ملائیں اور آخر میں نمک گرم مصالحہ اور سرکہ ایک لیٹر ملا دیں اور کھلے منہ کی بوتلوں میں بھر دیں اور مضبوطی سے منہ بند کر دیں دس سے 15 یوم دھوپ میں رکھنے کے بعد اس کا استعمال آپ کو رم جھم کرتی برسات میں آموں سے ملاقات یاد کرا دے گا۔

آم نیم پختہ دو کلو لیں اور گٹھلی اور چھلکا سے مبرا کر لیں اور ان کو کدو کش کر کے ایک کلوگرام چینی ملا کر نصف گھنٹہ تک چھوڑ دیں اب گرم مصالحہ 30 گرام اور سرخ مرچ 15 گرام کی پوٹلی بنائیں اور اس کو چینی ملے کدو کش آموں میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکائیں کہ قوام ہو جائے اب سرکہ 250 ملی لیٹر ڈال کر دوبارہ پکائیں مرکب کے قوام ہو جانے پر مصالحہ کی پوٹلی نکال کر چٹنی کو صاف شفاف بوتلوں میں بھر کر رکھ لیں۔

کھڑے مصالحے کی آم کی چٹنی

سبز آم کا گودا 2 کلوگرام لیں اور اس میں نمک 250 گرام ملا لیں اور کسی چینی کے برتن میں رکھیں اب اس میں مصری 2 کلوگرام سرخ مرچ 35 گرام باریک پیس کر شامل کریں اور آگ پر چڑھا دیں گودا پک پک کر گہرا رنگ اختیار کر لے تو اس میں لہسن کے جوے 300 گرام ڈال کر مزید دس منٹ پکائیں اور چولہے سے علیحدگی کروا دیں اب اس میں چھوہارے کٹے ہوئے 250 گرام ادرک کتری ہوئی 250 گرام الائچی دانہ 60 گرام

کلونجی 60 گرام کشمش 500 گرام ملائیں اور دوبارہ چولہے کی جانب رجوع کرائیں اور دھیمی آنچ پر قوام کر لیں اگلے چوبیس گھنٹے اسی برتن میں رہنے دیں اور اگر چٹنی پر پانی آ جائے تو تیسری بار چولہے پر چڑھا کر قوام درست کر کے ٹھنڈی کر کے بوتلوں میں بھرنے سے پہلے اس میں چاندی کے ورق ایک سو عدد ڈال لیں خوش ذائقہ تو یہ ہوتی ہی ہے قابل دید بھی ہو جائے گی۔

آم کی کھٹی میٹھی چٹنی

سب سے اول کچے آم بڑے دو عدد لیں اور چھیل کر گٹھلی نکال دیں اور مناسب سائز کے ٹکڑے کر لیں اور ان کو گرائینڈر سے پیس لیں۔

اس میں لہسن 4 جوے پیاز ایک عدد درمیانہ، نمک 10 گرام مرچ 5 گرام چینی 50 گرام زیرہ سفید 5 گرام پودینہ چند پتے ملا کر دوبارہ پیس لیں جب تمام اجزاء باریک پس جائیں تو پیالہ بھر لیں یہ میٹھی چٹنی ہو گی اگر شوگر کے مریض ہیں تو اس میں چینی شامل نہ کریں یہ کھٹی ہو جائے گی۔ آموں کا تذکرہ ختم ہو گیا اب دوسری چٹنیوں کی جانب سفر کرتے ہیں۔ یہ بات آموں نہ بتایئے گا کہ مرزا نوشہ اس کو پھلوں کا بادشاہ کہہ گئے ہیں اور بادشاہ کے موڈ کا موسم سے بھی کم اعتبار کرنا چاہیے کہ وہ تو اپنے بھی نہیں ہوتے (کیا وہی بادشاہ کی بات ہو رہی ہے)

املی کی چٹنی

ایک کلوگرام مصفا املی لیں اور پانچ سو گرام چینی اور سرکہ 750 ملی لیٹر اکھٹے کر لیں ان میں ادرک 60 گرام لہسن 60 گرام کشمش 250 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 30 گرام نمک 60 گرام ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور قوام ہونے پر ٹھنڈا ہونے کا انتظار کر کے کھائیں دوسری صورت میں آپ کی معصوم زبان جل سکتی ہے۔

کچی املی کی چٹنی

کچی املی ایک کلوگرام لیں اور کاٹ کر گٹھلی نکال دیں چھیلنے کی ضرورت نہیں ہے دھو کر پانی 2 لیٹر میں ہلکی آنچ پر چڑھا کر املی گل جانے پر آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ہاتھ سے مل کر کپڑے سے چھان لیں اور گودا حاصل کرلیں اب اس میں نمک 50 گرام اور ہری مرچ 500 گرام صاف کر کے شامل کریں اور رائی 60 گرام بھی ملا دیں۔

اب کوکنگ آئل 250 ملی لیٹر گرم کریں اور ٹھنڈا ہونے پر لکڑی کے چمچے سے چٹنی میں شامل کریں اور خوب اچھی طرح یک جان کریں اور تین یوم دھوپ میں رکھیں اور پھر کھالیں لذت کام ودھن ہو جائے گی۔ ع واللہ مزہ آیا

املی کی ایک اور چٹنی

املی پختہ ایک کلوگرام (اس میں ریشہ شاخیں اور گٹھلی شامل نہیں ہے) لیں اور درج ذیل مصالحہ جات بھون کر پیس لیں میتھی دانہ 30 گرام زیرہ سفید 30 گرام زیرہ سیاہ ساٹھ گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 60 گرام نمک سفید 125 گرام سونٹھ 250 گرام سب کو توے پر بھون لیں۔

املی کا گودا برتن میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکائیں باریک کٹی ادرک 250 گرام کا اضافہ کریں پکتے پکتے جب املی گاڑھی ہونے لگے تو سرکہ ایک لیٹر ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکاتے رہیں کہ دوبارہ قوام درست حالت میں آجائے اب تمام بھنے ہوئے مصالحہ جات بھی شامل کرلیں اور ٹھنڈے ہونے پر مناسب برتنوں میں ہوا بند کر کے محفوظ کرلیں کبھی کبھی اس کو دھوپ لگواتے رہیں تو یہ چٹنی دیر تک آپ کا ساتھ دے سکتی ہے۔

املی کی میٹھی چٹنی

املی کا گودا ایک کلوگرام لیں اور اس میں نمک 60 گرام دانہ الائچی کلاں 25 گرام دار چینی 12 گرام مرچ سیاہ 25 گرام پودینہ خشک 12 گرام ڈال کر گرائینڈر میں اچھی

طرح پیس لیں اور اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں جب تمام اجزاء مل کر یک جان ہو جائیں تو کشمش 400 گرام بھی ملا لیں اور قوام درست ہونے تک پکائیں اب اس میں چینی 2 کلو گرام اور سرکہ ایک لیٹر ملا کر جوش کریں وقت ضرورت آپ کی لذت کام ودھن کا چارہ کرے گی۔

فوری املی کی چٹنی

املی 50 گرام لیں پندرہ بیس منٹ اس کو پانی میں بھگو کر صاف کرلیں اور شاخیں اور گٹھلیاں دریا برد کر دیں اگر دریا دور ہو تو ویسٹ باسکٹ برد کر دیں چٹنی بنانے کے لیے گھر بدلنے کی ضرورت نہیں ہے اب اس گودے میں سرخ مرچ پسی ہوئی آدھا چمچہ چائے والا فلیٹ کر کے اور نمک 5 گرام ڈال کر گرائینڈر میں پیس لیں آخر میں اس میں کشمش 20 گرام ڈال کر دوبارہ پیس لیں اب اس کو برتن میں محفوظ کرلیں پانی یا دہی میں ملا کر استعمال کریں۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریضوں کے لئے املی کی چٹنی

املی کا گودہ سو گرام لیں اور اس میں ہرا دھنیا آدھی گڈی پودینہ ایک گڈی زیرہ سفید 25 گرام اور لہسن کے جوئے 30 گرام ملا کر اور چینی بھی 15 گرام ڈال کر گرائینڈر میں پیس کر چٹنی بنا لیں اور اس کے مسلسل استعمال سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات حاصل کریں ویسے آپس کی بات ہے میڈیکل اسٹور والے کو نہ بتایئے گا کہ آپ نے گولیاں کھانی کیوں چھوڑ دی ہیں۔ صرف کتاب کا نام بتا دیں اور مکتبہ دانیال کا پتہ بتا دیں گے تو سونے پر سہاگہ ہوگا۔

املی کی سستی چٹنی

املی کا گودہ تیس گرام لیں ایک چھوٹا چمچہ سرخ مرچ پسی ہوئی ایک پکا سا پیاز (گنڈہ) اور چوتھائی چمچہ چھوٹا سفید نمک ڈال کر گرائینڈر کرلیں املی کی چٹنی تیار ہے۔

آلو بخارے کی چٹنی

آدھا کلو گرام آلو بخارا لے کر دھو کر صاف کریں اور کسی دیگچی میں ایک لیٹر پانی لے کر ابالیں اور آلو بخارا اس میں ڈال کر پکائیں اس دوران لونگ چھ (6) عدد کالی مرچ 10 عدد پوٹلی بنا کر ڈالیں۔ آلو بخارے نرم ہو جائیں تو چولہے سے اتار لیں لکڑی کے چمچے سے دبا کر تمام گودا نکال کر گٹھلیاں پھینک دیں اور مصالحے کی پوٹلی بھی نچوڑ کر نکالیں۔ اب اس گودے کو ململ کے کپڑے سے چھان کر چینی 300 گرام سرکہ 200 ملی لیٹر ڈال کر دوبارہ آگ پر چڑھا دیں اور قوام درست ہونے تک چولہے پر چڑھائے رکھیں اور اس کے بعد ٹھنڈا ہونے پر اگر مزید چٹ پٹا بنا کر مقصود ہو تو ہری مرچ کاٹ کر اور کشمش بھی چند دانے اضافہ کر لیں۔

آلو بخارے کی کھجوری چٹنی

آلو بخارا ایک کلو گرام لے کر ایک لیٹر لیموں کے رس میں بھگو کر رات بھر کے لئے چھوڑ دیں اگلے یوم ان کو اچھی طرح مسل کر ان کا عرق ململ کے کپڑے کے ذریعے چھان لیں کالی مرچ 60 گرام زیرہ سیاہ 60 گرام الائچی خورد 30 گرام باہم ملا کر پیس لیں مغز بادام 250 گرام پودینہ سبز 250 گرام ملا کر ہاون دستہ میں رگڑ لیں کھجور 250 گرام صاف کر کے گٹھلیاں پھینک دیں اور نمک 125 گرام ان پر مل دیں۔ اب چٹنی ڈیڑھ کلو لیں اور آلو بخارے اور لیموں کے رس کے آمیزے میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر رکھیں اور مصالحہ جات تمام اس میں شامل کرتے جائیں یکجا ہونے پر قوام درست ہوتے ہی اتار لیں اور ٹھنڈا ہوتے ہی مرتبان میں ڈال لیں اور وقتاً فوقتاً مزے لے کر کھائیں۔

آلو بخارے کی سیب والی چٹنی

آلو بخارا 250 گرام لے کر اس کی گٹھلیاں دور کر دیں اور گودے کو سیب کے مربہ کے شیرہ 125 گرام میں ملا کر اچھی طرح گرائینڈ کر لیں یہ آلو بخارے کی ''اچانک چٹنی'' بھی کہلاتی ہے اسی طرح آملہ کے مربہ کے شیرے میں اور جلیبیوں کے شیرے میں بھی

''اچانک چٹنی'' تیار ہو سکتی ہے۔

آلو بخارے کی منقیٰ والی چٹنی

آلو بخارا ایک کلو گرام لے لیں دھو کر صاف کریں اور ایک لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئے رکھیں صبح اس میں چینی ایک کلو گرام ڈال کر دونوں کو پکائیں اب اس میں منقیٰ 125 گرام نمک 15 گرام اور سرخ مرچ پسی ہوئی 10 گرام بھی ملائیں قوام ہونے پر اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور کھائیں یہ سرد و گرم کا امتزاج آپ کی طبیعت کو متعدل کرے گا۔

آلو بخارے کی خربوزے والی چٹنی

آلو بخارا 200 گرام رات کو بھگو دیں صبح ہلکی آنچ پر پکائیں ایک پیالی پانی رہ جائے تو مل چھان کر گودا حاصل کر لیں اور اس میں چینی 100 گرام مرچ سرخ پسی ہوئی 5 گرام نمک 10 گرام خربوزے کے بیج (سل بٹے پر رگڑ کر) 10 گرام سرکہ 50 ملی لیٹر ملا کر دوبارہ چولہے پر چڑھائیں قوام ہونے پر چٹنی کھائیں اور جان بنائیں۔

آلو بخارے کی مغزیات والی چٹنی

یہ عام شادیوں پر تیار کی جاتی ہے آلو بخارا 6 کلو گرام چینی سات کلو سرکہ 4 بوتل مغز بادام 400 گرام مغز اخروٹ 100 گرام چہار مغز 400 گرام مغز پستہ 200 گرام کاجو 200 گرام چاندی کے ورق 200 عدد ان تمام اشیاء کو باہم اکٹھا کر لیں آلو بخارے کو رات کو اس میں دوگنا پانی ڈال کر بھگو دیں صبح ابال کر آلو بخارے کو گلا لیں اب اس میں چینی شامل کر کے قوام کریں اب تمام مغزیات شامل کر کے سرکہ تین لیٹر ڈالیں اور دوبارہ آنچ دیں اور مکمل قوام درست ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور چاندی کے اوراق اس میں شامل کریں۔ اور لوگوں کو اس چٹنی کے لئے پورے ہال میں سرگرداں دیکھئے۔

ٹماٹروں کی چٹنی

ایک کلو گرام ٹماٹر لیں اور ایک لیٹر پانی میں ڈال کر ابال لیں اور چھلکے اتار کر ململ کے

کپڑے سے گودا چھان لیں اور اس میں نمک 30 گرام دانہ الائچی کلاں تین گرام مرچ سیاہ تین گرام پیس کر ڈال دیں اب سرکہ 250 ملی لیٹر اضافہ کریں اور آدھا کلو گرام چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں تین سے پانچ منٹ میں تیار ہو جائے گی مگر اس سے دو منٹ پہلے اس میں کشمش 250 گرام کا اضافہ اس چٹنی کے حسن کو بڑھائے گا۔

تازہ ٹماٹروں کی تازہ چٹنی

اچھے قسم کے ٹماٹر ایک کلو گرام لے کر دھو کر صاف کر لیں اور ایک ایک ٹماٹر چار چار حصوں میں تقسیم کر لیں اور چھلا ہوا لہسن 30 گرام سبز مرچ 30 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 20 گرام نمک 10 گرام باہم ملا کر پیس کر ٹکڑوں میں ملائیں اور گرائینڈر سے پیس کر چٹنی تیار کریں۔

ٹماٹر کی رنگین چٹنی

آدھا کلو ٹماٹر لیں اور دھو کر صاف کر کے ململ کی پوٹلی میں باندھ لیں ایک لیٹر پانی دیگچی میں ڈال کر پوٹلی اس میں ڈالیں اور دھیمی آنچ پر ٹماٹر کو نرم کریں چار پانچ منٹ بعد جب ٹماٹروں کے چھلکے پھٹنا شروع ہو جائیں تو نکال کر ان کے چھلکے اتار لیں اور گودا پیس لیں اس میں 30 گرام املی کا گودہ ملائیں اور چینی آدھا کلو گرام ڈالیں اور اس مرکب میں مدھانی چلائیں تمام اشیاء یک جان ہونے پر ہلکی آنچ پر پکائیں قوام ہو جانے پر اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر اس میں اپنی مرضی کا کوئی بھی کھانے والا رنگ ملائیں اور پوٹاشیم مٹابائی سلفیٹ ایک ملی گرام ملائیں اور مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

ٹماٹر کی بگھار والی چٹنی

آدھا کلو ٹماٹر لیں اور صاف کر کے کاٹ لیں اب اسے ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ ٹماٹر کا رس بالکل خشک ہو جائے تو یہ چولہے سے اتار دیں اب رائی 30 گرام میتھی دانہ 30 گرام زیرہ سفید 30 گرام نمک 20 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 15 گرام لیں اور مرچ نمک کے

علاوہ باقی مصالحہ توے پر بھون لیں اور بعد میں نمک مرچ اور لہسن کوٹ کر سب کو ملا دیں اور ٹماٹروں والی دیگچی میں انڈیل کر کوکنگ آئل 125 ملی لیٹر لے کر فرائی پین میں گرم کریں اور سرخ مرچ ثابت 10 عدد اور ادرک 10 گرام سنہری کر کے تمام چٹنی کو بگھار لگائیں اور خوب اچھی طرح ہلا کر ٹھنڈی کر کے کھائیں۔

ٹماٹر اور کشمش کی چٹنی

اچھے اچھے ٹماٹر ایک کلو گرام لیں اور پانی میں ابال کر ان کے چھلکے اتار لیں۔ اور باریک کپڑے سے چھان کر گودہ صاف کر لیں پیاز 30 گرام تیل پچاس ملی لیٹر میں سنہری کر لیں اور 5 عدد سرخ مرچ اور ٹماٹر کا رس اس میں شامل کر کے آدھا لیٹر پانی بھی ملا دیں اور جوش دے کر چینی آدھا کلو گرام ملا کر قوام کریں آخر میں کشمش 125 گرام ملا کر جوش دے کر ٹھنڈا کریں۔

ٹماٹر کی مارواڑی چٹنی

پختہ سرخ ٹماٹر 4 کلو گرام لے کر پانی میں ابال کر چھلکے الگ کر دیں اور گودے کو پکا کر گاڑھا کر لیں اب ادرک 60 گرام ثابت گرم مصالحہ 20 گرام سرخ مرچ 10 گرام نمک 10 گرام ملا کر پیس لیں اور لہسن 60 گرام سل بٹے پر پیس لیں اور تمام مصالحوں کو گاڑھے ٹماٹر پیسٹ میں شامل کر دیں اب چینی 250 گرام دو لیٹر پانی میں ڈال کر پکائیں اور دھیمی آنچ پر قوام کریں اور ململ کے کپڑے سے چھان کر ٹھنڈا ہونے پر مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

ٹماٹر کی سونٹھ والی چٹنی

ٹماٹروں کا رس دس لیٹر لیں اور تین کلو چینی لے کر دھیمی آنچ پر پکائیں اس دوران چمچہ مسلسل ہلاتے رہیں گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

اب سونٹھ 125 گرام سرخ مرچ پسی ہوئی 100 گرام باہم ملا دیں لہسن چھیل کر سل بٹے پر پیس لیں یہ سب اشیاء شامل کر کے ٹماٹر کے جوس کو دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں اس دوران سرکہ تین لیٹر بھی اس میں شامل کرتے جائیں قوام درست

ہونے پر اتار کر ٹھنڈا کریں اور بوتلوں میں بھر کر استعمال کرائیں۔

کچے ٹماٹروں کی چٹنی سیب کے ساتھ

کچے ٹماٹر دو کلو گرام لے کر کاٹ لیں اور سیب چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں کدوکش کر لیں تو زیادہ بہتر ہوگا ان کو ٹماٹر کے ٹکڑوں سے ملا کر سرکہ آدھا لیٹر شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں جب سب کچھ گل جائے تو ادرک 60 گرام کٹی ہوئی پیاز 250 گرام کشمش 250 گرام اور چینی آدھا کلو گرام ملا کر مزید پکائیں اور قوام درست ہونے پر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ منہ کا چٹخارا اور صحت ساتھ ساتھ اور پورے گھر کے ساتھ ہوئی نہ بات۔

کٹے مصالحہ کی ٹماٹر کی چٹنی

ٹماٹر آدھا کلو گرام لے کر باریک کاٹ لیں پیاز 125 گرام لے کر باریک کتر لیں اور تیل (کوکنگ آئل) 50 ملی لیٹر دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور پیاز سنہری کر لیں اور اس میں نمک مرچ حسب ذائقہ ملا کر ٹماٹر بھی ڈال دیں اور ہری مرچ دس عدد ملائیں ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر سب کچھ بھون لیں مرکب تیل چھوڑ دے تو چولہے سے اتار دیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

ٹماٹر کی چٹنی دار چینی والی

ایک کلو گرام پکے ہوئے ٹماٹر لے کر کاٹ لیں اور پیاز ایک باریک باریک کتر لیں اب ایک لیٹر پانی دیگچی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں اور اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر پیاز ڈال دیں اور لہسن 15 جوئے روغنی مرچ 10 گرام کالی مرچ 5 گرام دار چینی 10 گرام (پیس کر) بھی ملا دیں ٹماٹر پیاز کے گل جانے اور پانی کے خشک ہونے پر سرکہ 20 ملی لیٹر ڈال کر دم دے دیں اور اتار کر خوش ذائقہ چٹنی تیار ہے کھائیں اور کھلائیں۔ ملیں گی دعائیں

ٹماٹر اور سبز دھنیا کی چٹنی

125 گرام ٹماٹر لے کر دھو کر ٹکڑے کر لیں ایک گڈی دھنیا کی صاف کر لیں سبز مرچیں 2 عدد زیرہ سفید 10 گرام سرخ مرچ 2 عدد ملا کر گرائینڈر سے پیس کر یکجان کریں اور فوری طور پر کھائیں اور کھلائیں۔

ٹماٹر کی مکھن والی چٹنی

ایک کلو گرام ٹماٹر لے کر صاف کر کے 2 لیٹر پانی میں آگ پر چڑھا کر پانچ سے دس منٹ ابال لیں اور ٹھنڈے ہونے پر چھلکے اتار دیں اسی پانی میں ٹماٹر دوبارہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب ایک لیٹر پانی رہ جائے تو آمیزہ کو چھلنی سے چھان لیں اب سو گرام مکھن کو دیگچی میں ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں پیاز تیس گرام کتر کر سنہری کر لیں اب ہلکا پانی کا چھینٹا دے کر کالی مرچ پسی ہوئی 5 گرام میدہ 60 گرام اور دار چینی 10 گرام ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ پکائیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا تیار شدہ رس ڈالیں مزید دس منٹ پکنے پر کری پتہ ایک عدد ڈال کر ٹھنڈا کر کے اس چٹنی کا مزہ لیں یاد رہے کہ دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو اس چٹنی کی ہوا بھی نہیں لگنے دیتی۔

ٹماٹر کی سرکے والی چٹنی

ایک کلو ٹماٹر لے کر صاف کر لیں اور لہسن 30 گرام چھیل کر رکھ لیں ادرک 20 گرام پتلی پتلی ہوائیاں کاٹ لیں اب ٹماٹر آدھا لیٹر پانی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر گلائیں جب آدھے گل جائیں تو لہسن ادرک کے ساتھ سرخ مرچ 20 گرام کلونجی 10 گرام ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ پانی خشک ہو جائے۔ اب اس میں 250 گرام چینی ڈال کر لکڑی کے چمچے سے اچھی طرح گھوٹیں کہ سب چیزیں یک جان ہو جائیں اب اسے خوب پکائیں اور بھون لیں اس کے بعد سرکہ 40 ملی لیٹر ڈال کر پانچ منٹ دھیمی آنچ پر دم دیں۔ اور ٹھنڈی ہونے پر بوتل میں ڈالیں اور وقت ضرورت کھائیں اور لطف اٹھائیں۔

ٹماٹر کی کٹے مصالحے کی ایک اور چٹنی

ٹماٹر 250 گرام لے کر صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں بدل دیں اب ان میں ادرک 5 گرام لہسن 5 گرام نمک 5 گرام ملا کر رکھ لیں اب کڑاہی میں 10 ملی لیٹر گھی گرم کریں اور پیاز ایک عدد کاٹ کر سنہری کر لیں اب تیار مصالحے اس میں ڈال کر دھیمی آنچ پر بھونیں ٹماٹر گل جانے پر اس پر ہرا دھنیا ہری مرچ کاٹ کر چھڑکیں اور ٹھنڈی کر کے مزے سے کھائیں۔

نورتن چٹنی

کسی عمدہ پھل کے چھوٹے چھوٹے قتلے ایک کلوگرام

چینی	ایک کلوگرام	سرکہ	ایک لیٹر
مرچ سرخ	25 گرام	نمک	100 گرام
مرچ سیاہ ثابت	50 گرام	کشمش	150 گرام
ناریل کدوکش کیا ہوا	150 گرام	مغز بادام کٹے ہوئے	150 گرام
ادرک کٹا ہوا	125 گرام	الائچی خورد	10 گرام

سرکہ میں چینی ملا کر قوام کریں اور بقیہ اشیاء ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں قوام ہو جانے پر اتار کر الائچی سبز کھول کر ڈال دیں اور چاندی کے ورق 20/25 عدد ملا کر اپنا دسترخوان سجائیں یہ کتنی عمدہ مزیدار اور مفید ہو گی یہ وہ لوگ آپ کو بتائیں گے جو کھا کر جاتے ہوئے گھر والوں کے لئے بھی مانگیں گے۔ (ان کو دینا لازمی نہیں ہے)

چٹنی بارہ مصالحہ (مغلئی)

آم کے قتلے	ایک کلوگرام	سرکہ	2 لیٹر
چینی یا شکر	ڈھائی کلوگرام	کشمش	250 گرام

ناریل کدوکش کیا ہوا	150 گرام	مغز بادام کترا ہوا	150 گرام
پستہ	150 گرام	زعفران	10 گرام
سرخ مرچ	30 گرام	نمک سفید	125 گرام
ادرک کٹا ہوا	125 گرام	لہسن چھلا ہوا	125 گرام
الائچی خورد	20 گرام	چھوہارے کٹے ہوئے	125 گرام
چہار مغز	125 گرام	ورق نقرہ (چاندی)	50 عدد
مرچ سیاہ	60 گرام	لونگ	10 گرام
ورق طلاء (سونا)	10 عدد	جائفل	10 گرام
جاوتری	10 گرام	عنبر شہب	ایک گرام

حسب سابق تیار کریں الائچی خورد، زعفران، عنبر شہب، چاندی کے ورق، سونے کے ورق آخر میں اوپر چھڑک کر ملا لیں یہ چٹنی اکبر اعظم کے دسترخوان کی زینت ہوا کرتی تھی آج بھی یہ چٹنی آپ کو اپنے حلقہ احباب میں بادشاہ کہلوا سکتی ہے مہنگی لگے تو کسی بھی بنک سے فنانسنگ کروالیں۔ ویسے تو کریڈٹ کارڈ بھی کام آ سکتا ہے۔ اب آپ پر ہے کہ سال بھر چٹنی کھاتے ہیں یا گاڑی خریدتے ہیں ویسے چٹنی پٹرول پر نہیں چلتی۔

اچانک چٹنی

یہ اس چٹنی کی ترکیب بیان ہونے جا رہی ہے جو کہ لوگوں کو حیران کر دے گی کہ آپ ایک پڑیا جیب سے نکالیں اور چٹنی حاضر یہ آپ کو اچانک آنے والے مہمانوں کی خدمت کے لئے کمربستہ رکھے گی۔ جیسے ہی مہمان آئے آپ اس کے کھانے کے انتظام کے سلسلہ میں ذہنی دباؤ سے آزاد ہو کر اس سے خوش گپیاں کر سکتے ہیں۔

اجزاء

آلو بخارا کا گودہ	ایک کلوگرام	چینی	ایک کلوگرام

نمک	100 گرام	مرچ سرخ	20 گرام
سونٹھ	10 گرام	مغز بادام	50 گرام
ادرک	20 گرام	لہسن	10 گرام
جائفل	10 گرام	جاوتری	5. گرام

تمام مصالحہ جات کو باریک پیس لیں چینی اور آلو بخارا کا گودہ کونڈی ڈنڈے میں مصالحوں سمیت ڈال کر خوب گھوٹیں خشک ہونے تک گھوٹا لگاتے رہیں اور سایہ میں رکھ کر مکمل خشک کر کے گرائینڈر میں ڈال کر پاؤڈر کی شکل دے دیں اور کسی ہوا بند جار میں ڈال کر رکھیں وقت ضرورت ایک چمچہ اس خشک چٹنی کا ایک چمچہ سرکہ میں یا دہی میں ملا کر اچانک لوگوں کو حیران اور خوش کریں۔

جھٹ پٹ چٹنی چٹخارے دار

سابقہ مکمل سامان لے کر علاوہ آلو بخارا کے گودے کے پیس لیں اور امچور بازار سے صاف ستھرا ایک کلوگرام لے کر شامل کر کے گرائینڈر کر لیں اور حسب سابق ائیر ٹائٹ برتن میں رکھیں اور وقت ضرورت جھٹ پٹ نکالیں اور مہمانوں کی حیرت کا نظارا کریں۔

ہر دل عزیز چٹنی (فوری تیار)

آپ اس کا کوئی بھی نام رکھ سکتے ہیں۔

یہ وہ چٹنی ہے جو آپ کو لکھ پتی بنا دے گی مگر اس کے لئے آپ کو یہ چٹنی کمرشل بنیادوں پر تیار کرنا ہو گی۔ اور اچھی خوبصورت پیکنگ اور دیدہ زیب شاف کے ہاتھوں اس کی مارکیٹنگ مارکیٹ میں آپ کی بہے جا بہے جا کر وادے گی اور آپ اچانک ملینیر بن جائیں گے اس کے لئے آپ کو مندرجہ ذیل سامان اکٹھا کرنا ہو گا مگر اس سلسلہ میں ہر چیز صاف ستھری اور حاضر موسم کی ہو تو آپ مارکیٹ میں جم سکیں گے۔ انشاء اللہ

1۔ پپیتا خشک شدہ	10 کلوگرام

2۔ امچور خشک شدہ	10 کلوگرام
3۔ خوبانی خشک شدہ	10 کلوگرام
4۔ آلو ابلے اور مسل کر خشک شدہ	10 کلوگرام
5۔ پودینہ خشک شدہ	2 کلوگرام
6۔ کھٹکل چوکہ (پپیتہ بوٹی) خشک شدہ	ایک کلوگرام
7۔ جل ہالم (چھال فریزری) خشک شدہ	2 کلوگرام
8۔ مروا کے پتے خشک شدہ	ایک کلوگرام
9۔ ریوند چینی کے پتے خشک شدہ	ایک کلوگرام
10۔ ہرا دھنیا سایہ میں خشک شدہ	2 کلوگرام
11۔ پٹوا خشک شدہ	2 کلوگرام
12۔ مٹر یا چنے ابال کر خشک شدہ	2 کلوگرام
13۔ سونٹھ	500 گرام
14۔ سیاہ مرچ	50 گرام
15۔ نمک سفید	2 کلوگرام
16۔ سرخ مرچ	250 گرام
17۔ چینی	پانچ کلوگرام

یاد رہے کہ تمام اشیاء تازہ لے کر خشک خود کرنا ہیں اور سایہ میں خشک کرنا ہے اس لئے تمام اشیاء تقریباً دو گنا مقدار میں لینا ضروری ہے کہ خشک ہو کر آپ کا مطلوبہ وزن مل سکے

اب ان سب کو سرکہ تیس لیٹر میں بھگو کر سایہ میں دوبارہ خشک کریں۔

اس کے بعد ان سب کو گرائینڈر کر کے صاف ستھری اور دیدہ زیب ساشے پیکنگ میں مارکیٹ میں پھیلا دیں اور پھر آپ لوگوں کی ڈیمانڈ پوری کرنے میں مصروف ہو جائیں گے اور لوگ دھی ڈھونڈنے نکل جائیں گے۔

ایک اور جھٹ پٹ چٹنی

تیز رفتار زندگی میں وقت ایک زندہ حقیقت ہوتے ہوئے انسان کے پاس ختم ہوتا جا رہا ہے ہر کوئی ایک بے سبب اور بے مقصد دوڑ میں شریک ہے اور انسانیت کا شرف مجروح ہو رہا ہے اس کو مدنظر رکھتے ہوئے میٹھی چٹنی کا سفوف بنانے کا مشورہ دے رہا ہوں کہ وقت ضرورت بازار سے صرف روٹی یا ڈبل روٹی اور دہی لینا پڑے اور پیٹ پوجا کا اہتمام ہو جائے درج ذیل ترکیب زبانی یاد کر کے رکھنے کی ہے۔

امچور	125 گرام	سیاہ مرچ	12 گرام
بڑی الائچی	12 گرام	گڑ 500	گرام

سب کو باریک پیس کر سفوف کر لیں اور وقت ضرورت دہی میں ملائیں اور کھانا کھائیں۔

عجب لذت بھری چٹنی

آپ کے لذت کام و دھن کی آبیاری کے لئے لذت بھری چٹنی کا تجربہ کرنے کا فارمولہ پیش کر رہا ہوں۔

امچور سفید	ایک کلوگرام	نمک	250 گرام
لہسن	250 گرام	پیاز	200 گرام
پودینہ	200 گرام	کلونجی	250 گرام
ادرک	250 گرام	سرخ مرچ	100 گرام
کشمش	250 گرام	چھوارے	250 گرام
چاروں مغز	250 گرام	گڑ	1 کلوگرام
سرکہ	ایک لیٹر		

• گڑ کو ایک لیٹر پانی میں پکائیں قوام ہونے پر چھان لیں اور تمام متذکرہ مصالحہ جات

پیس کر شامل کر لیں جبکہ سبز مصالحہ جات کتر کر شامل کریں اور ایک جوش دے کر سرکہ ایک لیٹر شامل کر کے قوام کریں اور آخر میں کلونجی ملا کر محفوظ کر لیں وقت ضرورت کھائیں اور ایک شعر یاد کریں۔

جس بھی فنکار کا شہکار ہو تم
اس نے صدیوں تمہیں سوچا ہو گا

یہ لوگ چٹنی کھانے کے بعد آپ کے لیے کہیں گے ہاں۔ یہ ہاں آپ کو پوری آنکھیں اور پورا منہ کھول کر کرنے میں مزا آئے گا۔

کیلے کی چٹنی

کیلا ایک ایسا پھل ہے جو ہر موسم میں دستیاب ہے اور ابھی تک غریب آدمی کی پہنچ میں ہونے کی وجہ سے اس کی چٹنی بھی دسترخوان کی زینت ہونا چاہیے۔

کیلے کچے	3 کلوگرام	سیب کھٹے	250 گرام
چھوارے گٹھلی نکلے	60 گرام	نمک سفید	50 گرام
سونٹھ سفوف کردہ	50 گرام	سرخ مرچ	50 گرام
شکر	500 گرام	پیاز	500 گرام
سرکہ	250 ملی لیٹر	سفید الائچی	10 گرام

دونوں پھل صاف ستھرے لے کر چھلکے اتاریں اور کیلے کے قتلے کر لیں جبکہ سیب اور پیاز کو گرائنڈ کر لیں بقیہ اشیاء کو باریک پیس لیں اب ایک مرتبان میں سرکہ ڈال کر باقی اشیاء تیار شدہ اس میں شامل کر کے رکھ لیں آٹھ یوم تک روزانہ ہلاتے رہیں اور نویں دن سے جب چاہو کھاؤ اور اپنے منہ کو نیا ذائقہ دیں۔ تے موجاں مانو

ٹماٹر کی چٹنی

ایک بار پھر ٹماٹر آپ کی خدمت میں کہ اب تو سارے سال اس خوبصورت پھل نما

سبزی کی دید ہوتی رہتی ہے خواہ پچھلے سال یہ ایک سو سے ایک سو پچیس روپے کلو تک قیمت پا گیا تھا۔

سبز ٹماٹر	2 کلوگرام	چینی	700 گرام
منقیٰ	500 گرام	رائی	30 گرام
لہسن پسا ہوا	15 گرام	سرخ مرچ	15 گرام
سونٹھ	35 گرام		

ٹماٹر کاٹ کر اور منقیٰ صاف کر کے (بیج نکال کر) کسی برتن میں چولہے پر چڑھانے سے پہلے سرکہ اور چینی شامل کر لیں اور قوام ہو جانے پر بقیہ مصالحہ جات شامل کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بھوک کی شدت کم کرنے میں اس کی معاونت حاصل کریں۔

ترش چٹنی

چٹنی میں ترشی نہ ہو تو چٹنی کہنے کو جی نہیں چاہتا۔

امچور عمدہ	500 گرام	کلونجی	60 گرام
سرخ مرچ	60 گرام	نمک	125 گرام
کشمش	500 گرام	پودینہ خشک	60 گرام
لونگ	12 گرام	دانہ الائچی خورد	12 گرام
سرکہ سرکہ انگوری	2 لیٹر	املی	500 گرام

سب سے اول امچور کو صاف کر کے سرکہ میں بھگو دیں املی کو اس سرکہ میں بھگو دیں صبح املی کی گٹھلیاں ضائع کر دیں اور دوسرے دن گرائینڈ کر لیں خشک مصالحہ جات پیس کر شامل کریں اور سبز مصالحہ جات کتر کر ملائیں جبکہ کشمش بیج نکال کر شامل کریں اور مرتبان میں ڈال کر تین شب و روز دھوپ میں رکھیں اس دوران ضرورت محسوس کریں تو سرکہ مزید ملا سکتے ہیں تیاری کے بعد آپ کے تعلقات محلے داروں سے اچھے رہنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں اس چٹنی کے تیار ہونے کا پتہ نہ چلنے دیں اور اگر آپ مروت میں کچھ الٹا کر جائیں

اگلے ہی دن یہ مصرع آپ کے لبوں پر ہو گا۔

ع دل ویراں ہے تیری یاد ہے تنہائی ہے

کہ چٹنی تو محلہ داروں اور عزیزوں کے گھروں اور منہ کے ذائقوں کے نذر ہو چکی ہو گی۔

مربہ جات

اچار چٹنی کے بعد مربہ جات کی باری آتی ہے مربہ خوراک کی اس قسم کو کہتے ہیں جس میں پھلوں اور سبزیوں کو چھوٹے بڑے ٹکڑوں میں تقسیم کر کے چٹنی کا قوام کر کے اس میں پکائے جائیں یہ بالعموم بیماروں کو کھلانے کے واسطے تیار کیا جاتا ہے اور ان سے تقویت کا کام بھی لیا جاتا ہے جبکہ پنجاب اور بالخصوص لاہور کی روایات میں صبح نہار منہ مربہ کھانے روایت کافی پکی ہے اور لاہور دیئے ساٹھ فی صد سے زائد مربہ اور شربت کا ناشتہ کرتے ہیں تو سب سے اول تقویت دل کے لئے مستعمل سیب کے مربے کی باری ہے۔

مربہ سیب

خوب پکے ہوئے سخت سیب	ایک کلوگرام	چینی	ایک کلوگرام
پانی	ڈیڑھ لیٹر		

سیب کو اچھی طرح دھو کر چھیل لیں اور دو دو ٹکڑے کر لیں اور کانٹے سے گود کر پانی میں ابال لیں اور ہلکا نرم ہونے پر اتار لیں اور سیب کی قاشوں کو نکال لیں اور اسی پانی میں چینی ڈال کر قوام کر لیں اور نرم کئے ہوئے سیب کے قتلے ڈال کر 15 سے بیس منٹ تک پکائیں قوام ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں دوسرے دن چیک کریں اگر مربہ نے پانی چھوڑ دیا ہوا ایسا تقریباً ستر فی صد تک ہو جایا کرتا ہے۔ تو دوبارہ ہلکی آنچ پر رکھ کر پانی سکھا لیں اور قوام ہونے پر اتار لیں اور اس میں ٹاٹری پاؤڈر دو گرام بطور پری زرویٹو ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور مرتبان میں محفوظ کر لیں۔ ایک دو دن بعد دوبارہ چیک کر لیں اگر مربے نے کچھ پانی چھوڑ

دیا ہوتو دس سے پندرہ منٹ ابال کر پانی خشک کرلیں تا کہ مربہ زیادہ عرصہ تک درست حالت
میں رہ سکے۔ یہ مربہ امراض قلب میں مفید ہے۔

مربہ بہی

پکے ہوئے سخت بہی	ایک کلوگرام	چینی	ایک کلوگرام
پانی	ڈیڑھ لیٹر	ٹاٹری یا سوڈیم بینزوویٹ	0.5 گرام

بہی کو صاف کر کے قتلے کرلیں اور پانی میں ڈال کر پکائیں نیم نرم ہوجانے پر اتار کر
کانٹے سے گودلیں اسی پانی میں چینی ڈال کر اس کو پکائیں اور بہی کے گدے ہوئے قتلے بھی
اس میں شامل کر کے اس کا قوام کریں آخر میں ٹاٹری پاؤڈر یم سوڈیم بینزوویٹ ملا کر اتار
لیں چوبیس گھنٹے بعد دوبارہ چیک کریں مربے نے پانی چھوڑ دیا ہو گا دوبارہ 15 سے
20 منٹ پکائیں پانی ختم ہونے اور قوام پختہ ہو جانے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا
کر کے مرتبان میں محفوظ کرلیں یہ مربہ دل کو فرحت اور طاقت بخش ہے جبکہ خون کی رگوں
میں روانی کو مسلسل کرنے میں معاون ہے ہلکے دستوں کی صورت میں بھی اس کا استعمال
دستوں کو روکنے کا باعث ہوتا ہے۔

ناشپاتی کا مربہ

حسب خواہ ناشپاتی لے کر مندرجہ بالا طریقے سے مربہ تیار کرلیں یہ مربہ دل ودماغ
کے لئے مفرح ہے معدہ بھی قوی کرتا ہے۔

آم کا مربہ

ایک کلوگرام ادھ کچے آم لے کر ان کو دھو کر چھلکا اتاریں اور اپنی مرضی کی پھانکیں کر
لیں گٹھلی اور مغز خارج کردیں ان پھانکوں کو سوتی کپڑے میں باندھ کر دس سے پندرہ منٹ
کھولتے پانی میں ڈال ان کو نرم کرلیں بعد میں کپڑے سے نکال کر پھانکوں کو اسٹیل کے
کانٹے سے گودلیں اس کا مقصد پھل میں چینی کو مکمل جذب کرنا ہوتا ہے اب چینی کو اسی پانی

میں ڈال کر قوام کریں اور اس میں سے دو سے تین گرام ٹاٹری یا سٹرک ایسڈ ڈال دیں اب
پھانکوں کو شیرے میں ملا دیں اور نرم آنچ پر پکائیں جب قوام ہو جائے تو اتار لیں اور چوبیس
گھنٹے بعد ری چیک کریں مربہ نے پانی چھوڑا ہو گا دوبارہ چولہے پر چڑھا کر حسب خواہ دس
سے پندرہ منٹ پکائیں مربہ نے جو پانی چھوڑا ہو گا خشک ہونے پر قوام ہو جائے گا۔
مرتبان میں ڈال کر محفوظ کرلیں۔

آم کا مربہ (دیگر)

ایک کلوگرام نیم پختہ آم لے لیں اور صاف ستھرے کر کے ان کی قاشیں کاٹ لیں ان
قاشوں کو ڈیڑھ لیٹر پانی میں بھگو دیں جس میں 10 گرام سفید نمک ملا ہو دس منٹ بعد ان
قاشوں کو صاف پانی میں ابلنے رکھ دیں پانچ منٹ بعد جب نرم ہو جائیں تو ان کو ململ کے
کپڑے پر پھیلا دیں کہ ان کا فالتو پانی سوکھ جائے ان کو لکڑی کی تیلیوں سے گودلیں۔
چینی ایک کلو کا قوام کریں اور اس میں تین گرام سٹرک ایسڈ ڈال دیں اور قوام میں آم
کی قاشیں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں جوش آنے پر جھاگ آئے گی وہ اتارتے جائیں
قوام ہونے پر اتار کر ڈھک کر رکھ لیں صبح چیک کرنے پر مربہ نے پانی چھوڑا ہو گا اس پانی کو
سکھا کر دوبارہ قوام کرلیں اور چینی یا شیشے کے مرتبان میں رکھ لیں۔

آم کا مربہ (دیگر)

آم کا مربہ بنانے کے لئے اس مرتبہ بڑے سائز کے نیم پختہ آم ڈیڑھ کلوگرام لیں جو
کہ ترش نہ ہوں ان کو چھیل کر دو حصوں میں تقسیم کرلیں اور گٹھلی نکال کر پھانکیں ٹھنڈے پانی
میں بھگو دیں رات بھر بھگو کر صبح پانی ضائع کردیں اور نیا پانی ڈالیں اور ہر تین گھنٹے بعد پانی
بدلتے رہیں یہ عمل پانچ بار دہرائیں اب دو لیٹر پانی الگ برتن میں کھولائیں اور پھانکوں کو
اس میں ڈال کر فوراً نکال لیں تا کہ پھانکیں بالکل نہ گل جائیں اب ان پھانکوں کو سفید
کپڑے پر پھیلا دیں کہ ان کا پانی نچڑ جائے اب دو گرام چینی کا قوام کریں جب قوام تار چھوڑ
دے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور آم کی پھانکیں اس میں ڈال دیں اب مغز بادام

250 گرام لے کر گرم پانی میں ابال کر اس کے چھلکے اتار لیں اور گریوں کو دو دو حصوں میں الگ کر لیں اور مربہ میں ڈال کر کسی شیشے کے مرتبان میں ڈال کر اس کا منہ مضبوطی سے بند کر دیں کبھی کبھار دھوپ میں رکھنے سے مربہ درست حالت میں رہتا ہے سیلی جگہ یا ڈھکے بغیر رکھنے سے مربہ خراب ہو جاتا ہے۔

خوبانی کا مربہ

عمدہ پکی ہوئی خوبانیاں دو کلو گرام لیں اور دو حصے کر کے ان کی گٹھلیاں علیحدہ کر لیں اور خوبانیاں جو تقریباً ڈیڑھ کلو گرام رہ جائیں گی ان کو تہہ در تہہ جما دیں ہر تہہ پر چینی کی ایک تہہ لگائیں یاد رہے کہ چینی بھی ڈیڑھ کلو گرام ہی لینا ہے ان خوبانیوں اور چینی کو بارہ گھنٹوں تک یونہی پڑا رہنے دیں اس دوران گٹھلیوں میں سے گریاں نکال کر انہیں پانی میں ابال کر ان کے چھلکے صاف کر لیں اور خوبانیوں کے ساتھ ہلکی آنچ دیں جھاگ میل اتارتے رہیں جب جھاگ میل آنا بند ہو جائے تو آنچ پر سے اتار لیں اور صاف ستھرے شیشے کے جار میں اول خوبانیاں ڈالیں اور اوپر سے شیرہ ڈال دیں اس میں پانچ گرام سٹرک ایسڈ بھی ڈال دیں اور مرتبان کا منہ احتیاط سے بند کر دیں پانچ دن بعد کھول کر دیکھیں اگر پانی چھوڑا ہو تو دوبارہ جوش دے کر پانی خشک کر لیں۔

آلو بخارے کا مربہ

آلو بخارا عمدہ پکا ہوا آدھا کلو گرام لے لیں اور اس کو دھو کر کسی دیگچے میں نمی نمی آگ پر رکھ دیں یہاں تک کہ وہ پلپلے ہو جائیں اب چینی آدھا کلو گرام کی چاشنی تیار کریں اور ایک کلو گرام ٹاٹری ڈال لیں اور ابلے ہوئے آلو بخارے اس چاشنی میں ڈال دیں اور دھیمی (نمی نمی) آگ پر ابالیں پانی سوکھنے پر آلو بخاروں کی گٹھلیاں الگ کر کے مربہ مرتبان میں بھر لیں۔نمی نمی کا مطلب ہے ہلکی ہلکی (دھیمی دھیمی)

اے جو آندی اے ہوا
کتے کوئی روانڈا ہو وے گا

انگور کا مربہ

کچے سخت موٹے انگور آدھا کلو لے لیں اور صاف کر کے تہہ در تہہ چینی (آدھا کلو گرام) لگا کر رکھیں اور پتیلی کو دھیمی آنچ پر چولہے پر رکھیں یہاں تک کہ انگور گداز ہو کر اپنا رس چھوڑ دیں اب آنچ تیز کر دیں۔

قوام ہو جانے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور شیشے کی بوتلیں کھلے منہ کی لے کر ان میں محفوظ کر لیں اس کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا سود مند ہوتا ہے۔

آلوچے کا مربہ

آلوچہ نیم پختہ 2 کلو گرام لے کر دو دو حصوں میں تقسیم کریں اور ان کی گٹھلیاں نکال کر پھینک دیں اب ڈیڑھ کلو چینی لے کر کسی برتن میں آلوچے کی تہہ اور چینی کی تہہ بچھاتے جائیں 24 گھنٹے اسی طرح پڑا رہنے دیں اس سے پہلے برتن کو ململ کے کپڑے سے ڈھک دیں تاکہ گرد و غبار اور کیڑے مکوڑے اس میں راہ نہ پا جائیں دوسرے یوم اس کو دھیمی آنچ پر گرم کریں اور ہلاتے جائیں گاڑھا ہونے پر آئے تو تیز آنچ کر دیں پانی اور رطوبات خشک ہونے پر اسے ٹھنڈا کر کے شیشے کے جاروں میں بھر کر ائیر ٹائیٹ کر لیں۔

بیر کا مربہ

یہ پاکستان میں بکثرت پیدا ہونے والا پھل ہے اس کے درخت کھیتوں اور کھلے گھروں میں لگائے جاتے ہیں موسم پر اس کو بہت شوق سے کھایا جاتا ہے مگر اس کو محفوظ کرنے یا مربہ بنانے پر توجہ نہیں دی جاتی جبکہ اس کا مزے دار مربہ آپ کے لذت کام و دھن کو تسکین فراہم کرے گا۔

عمدہ موٹے اور بے داغ بیر دو کلو گرام لے کر دھو کر لکڑی کی تیلیوں سے چاروں جانب سے گود لیں اور ململ کے کپڑے میں پوٹلی کی شکل میں باندھ لیں اور دو سے تین منٹ کھولتے ہوئے پانی میں رکھ دیں نرم ہو جانے پر ان کو بلور یا چینی کے برتن میں ڈال دیں اب دو کلو

گرام چینی یا ایک کلو گرام چینی اور ایک کلو گرام گلوکوز لیکوڈ کو قوام کر لیں اور اس میں تین گرام
لیموں کا ست (ٹاٹری) اس میں ملا دیں اب اس قوام میں بیروں کو ڈال کر 24 گھنٹے کے
لئے رکھ دیں ذہن میں رکھیں کہ تمام پھل کو چاشنی میں ڈوبا ہونا چاہیے۔ 24 گھنٹے بعد اس
آمیزے میں سے پھل علیحدہ کر لیں اور بقیہ چاشنی میں آدھا کلو گرام چینی ڈال کر قوام کریں
اور یہ قوام پھل پر ڈال کر 24 گھنٹوں کے لئے پھر رکھ دیں اور اگلے دن یہی عمل دہرائیں
آٹھ یوم اس عمل کو دہرائیں اور اس کے بعد پھل کو چار روز کے لئے گاڑھے قوام میں پڑا
رہنے دیں بعدہ مرتبانوں میں ڈال کر ہوا بند ڈھکن لگا دیں۔

سنگترے کے چھلکوں کا مربہ

چار درجن سنگترے لے کر بچوں میں بیٹھ کر خوب مزے لے لے کر نمک مرچ لگا کر
کھائیں اور مزے اڑائیں آں ہاں چھلکے پھینکنے نہیں ہیں بلکہ ان کو صاف کر کے باریک
باریک کترنوں کی شکل دے دیں۔

اور پانی میں ابالیں اس حد تک کہ گل کر ٹوٹ نہ جائیں اب ان میں نمک 60 گرام
اور سوڈا بائیکارب 60 گرام بھی ڈال دیں اور چھلکوں کو گلنے دیں اور پھر ان کو ٹھنڈا کر لیں
اب دو کلو گرام چینی کی چاشنی بنائیں قوام تار چھوڑ دے تو اس کو ٹھنڈا کر دیں اور شیشے کے جار
میں ڈال کر کے اوپر سنگترے کے چھلکے بھی ملا کر ایک ہفتہ کے لئے تک رکھ دیں اس مربہ کو
دیگر کاموں کے علاوہ کیک بنانے میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ڈبل روٹی کے سلائس
کے درمیان لگا کر بچے بھی خوش ہو کر کھاتے ہیں۔

ٹماٹر کا مربہ

نیم پختہ ٹماٹر تین کلو گرام لے کر پانی میں ابال کر انہیں نرم کر لیں اور پھر چھلکے اتار لیں
اور ان کو دو دو ٹکڑوں میں تقسیم کر لیں اب لیموں دیسی ڈیڑھ سو گرام لے کر باریک باریک
پھانکیں کر لیں۔ اب چینی چار کلو گرام کا قوام کر لیں اور اس میں تیار شدہ ٹماٹر اور لیموں ملا کر
جوش دیں اور اجزاء ہلاتے رہیں اس دوران جھاگ میل اتارتے رہیں اور دھیمی آنچ پر

پکاتے رہیں یہاں تک کہ رطوبت اور پانی خشک ہو جائے اور مربہ جم جائے ٹھنڈا ہونے پر
شیشے کے مرتبانوں میں بھر لیں۔

گاجر کا مربہ

درمیانہ سائز کی گاجریں ایک کلو گرام لے کر چھیل لیں اور چار چار لمبوترے ٹکڑے کر
لیں اور کیل درمیان سے نکال دیں اور ان ٹکڑوں کو پانی میں ابال لیں یہاں تک کہ وہ گداز
ہو جائیں اس موقعہ پر چھلنی لگا کر پانی ضائع کر دیں اور گاجروں کے ٹکڑوں کو چھلنی پر ہی
رہنے دیں کہ پانی نچڑ جائے خشک ہونے پر چینی ایک کلو گرام کی چاشنی بنا لیں اس دوران
گاجریں بھی اس میں ڈالتے جائیں اور ہلاتے رہیں قوام ہونے پر ایک لیموں کے چھلکے کی
باریک باریک کترنیں اس پر چھڑک دیں جبکہ 50 ملی لیٹر لیموں کا رس شامل کریں اور قوام
گاڑھا کریں آخر میں مغز بادام دس عدد باریک کترے ہوئے پھریری کر دیں اور ٹھنڈا
ہونے پر مرتبانوں میں بھر دیں۔

گاجر کا مربہ (دیگر)

تازہ اور سرخ گاجریں جن کے کیل سخت نہ ہوں دو کلو گرام لے کر اچھی طرح دھو لیں
اور دونوں اطراف سے چوٹی اور نچلا سبز حصہ کاٹ دیں اگر گاجروں کی سطح سخت محسوس کریں تو
ان کو چھیل لیں اور لمبے رخ پر دو یا چار (جیسے مناسب ہو) حصوں میں کاٹ لیں اب ان کو
ململ کے رومال میں پوٹلی باندھ کر ابالیں اور نرم ہونے پر الگ کر لیں اور لکڑی کے تختے پر
پھیلا کر سٹیل کے کانٹے سے چھید لیں (گودلیں اس عمل کو گودنا کہتے ہیں)

اب ڈیڑھ کلو گرام چینی کی چاشنی بنا لیں اور اس میں گاجروں کو ملا کر خوب تیز آنچ پر
پانچ منٹ تک جوش دیں اور پھر اتار کر رات بھر کے لئے ڈھک کر رکھ دیں دوسرے دن
گاجریں شیرے سے الگ کر لیں اور شیرے میں مزید 750 گرام چینی ڈال کر قوام کریں
اور گاجروں کے ٹکڑے پھر اس میں ملا دیں اور ہلکی آنچ پر دو سے تین گھنٹہ پکائیں اور پھر اس
آمیزے کو رکھ دیں۔ تیسرے دن پھر گاجریں نکال کر شیرے میں مزید 750 گرام چینی

ڈال کر پھر جوش دیں اس میں چھ گرام لیموں کاست (ٹاٹری) ملا کر پھر گاجریں ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں جب قوام تار باندھ لے تو مربہ تیار سمجھیں اور مرتبانوں میں بھر لیں اگر مربہ زیادہ عرصہ تک محفوظ کرنا ہو تو سوڈیم بنزوویٹ بھی دو گرام چاشنی میں ملا لیں۔

ادرک کا مربہ

اس مربہ کے بنانے کے لئے درج ذیل اشیاء اکٹھی کریں

ادرک	آدھا کلوگرام	چینی	2 کلوگرام
سجی (گلابی)	2 گرام	سہاگہ سفید	2 گرام
زعفران	ایک گرام	عرق کیوڑہ	60 ملی لیٹر
عرق لیموں	60 ملی لیٹر		

ادرک کو چھیل لیں اور مناسب ٹکڑے کر لیں اور 8 گھنٹوں کے لئے چونے کے پانی میں ڈبو دیں بعدہ نکال کر دو لیٹر پانی میں ڈال کر اس میں سجی سہاگہ اور چینی ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں جب ادرک گل جائے تو نکال کر سوتی کپڑے پر پھیلا کر اس میں موجود پانی کو خشک ہونے دیں۔ اور شیرے میں زعفران عرق کیوڑہ عرق لیموں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ قوام تار چھوڑ جائے اس مرحلے پر ادرک اس میں ملا کر ایک جوش دیں اور آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور مرتبانوں میں بھر لیں۔

مربہ آملہ

بڑے سائز کے آملہ پختہ پانچ کلوگرام لے لیں اور انہیں اسٹیل کے کانٹے سے اچھی طرح گود لیں اور 48 گھنٹے چونے کے پانی میں بھگوئے رکھیں اور بعد میں اچھی طرح دھو کر دس لیٹر پانی میں دھیمی آنچ پر پکائیں نرم ہونے پر اتار لیں اور چینی پانچ کلو کا قوام کریں اس میں دس گرام ٹاٹری (لیموں کاست) اور چار گرام سوڈیم بنزوویٹ ڈال دیں قوام تار چھوڑ دے تو ابلے ہوئے آملے اس میں ڈال لیں اور پانی خشک ہونے تک آگ پر رہنے دیں بعدہ

ٹھنڈا کر کے 24 گھنٹے رکھیں اور اگر پانی چھوڑ دیں تو دوبارہ پانی خشک کر کے قوام ہونے پر ٹھنڈا کر کے مرتبانوں میں بھر لیں۔

انجیر کا مربہ

ایک کلوگرام انجیر سفید رنگ کی لیں (اگر تازہ ہوں تو دو کلو لینا ہیں) اور ہر ٹکڑے کے مزید چار ٹکڑے کر لیں اور اسٹیل کے کانٹے سے گود کر انہیں چونا 35 گرام پانی دو لیٹر کے آمیزے میں نصف گھنٹہ تک بھگوئے رکھیں اور پھر نکال کر خوب اچھی طرح دھوئیں اور دو لیٹر پانی تازہ میں ڈال کر جوش دیں اور گل جانے پر اتار کر ٹھنڈا کر لیں خشک ہو جائیں تو دو کلو گرام چینی کو قوام کر کے تار بندھ جانے پر خشک شدہ انجیروں پر ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں اور کمزور بدن اشخاص کو روزانہ صبح و شام نہار منہ 50 گرام مربہ کھلائیں ایک ماہ میں کم از کم تین کلو وزن بڑھ سکتا ہے۔

اناناس کا مربہ

اناناس مفرح و مقوی قلب پھل ہے گردہ مثانہ کی پتھری اور ریگ بھی خارج کرتا ہے عورتوں کے حیض کو جاری کرتا ہے گھر میں رکھنے پر اس کا مربہ بنا لینا زیادہ اچھا ہے کہ ہڈیوں کی کمزوری میں بھی مفید ہے ایک کلوگرام اناناس لے کر اس کے مرکزی تنے سے الگ کر کے قتلے بنا لیں اور کسی نان سٹک برتن میں بچھا کر ان پر ایک کلوگرام چینی بکھیر دیں یہ عمل تہہ در تہہ کرنا ہے ایک گھنٹہ رکھا رہنے دیں چینی گھل جائے گی۔

اب اسے دھیمی آنچ پر پکانا شروع کریں قوام ہو جانے پر ٹھنڈا کر کے برتنوں میں بھر لیں مزیدار مربہ تیار ہے۔

مربہ بیلگری

بیل گری جسے بیل فروٹ **Bale Fruit** عربی میں سفر جل کہتے ہیں انار کے برابر جسامت رکھنے والا یہ پھل کچی حالت میں سبز اور نرم ہوتا ہے جبکہ پک جانے پر زرد رنگ کا

اور سخت ہو جاتا ہے پختہ ہو کر پھل کا مزہ شیریں خوش ذائقہ ہوتا ہے یہ ایک بڑے درخت کا
پھل ہے پاکستان میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ قابض ہے اور آنتوں کے مزمن (پرانے)
امراض میں مفید ہے مفرح و مقوی معدہ ہے دستوں میں خون آنے اور حیض کی زیادتی میں
اس کے اثرات بہت خوب ہیں، اس میں لعابیت کے ساتھ ایک انزائم پیکٹین پایا جاتا ہے
جو حابس اثرات رکھتا ہے آیئے آنتوں اور معدہ کو طاقتور بنانے کے لئے مربہ بیلگری بناتے
ہیں بیل ناپختہ ایک کلوگرام لے لیں سخت خول مٹا دیں اور گودے کے گول گول ٹکڑے کاٹ
لیں بیج نکال کر ان کو ٹھنڈے پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگو دیں اور پھر نکال کر سوتی کپڑے پر
رکھیں تا کہ پانی نچڑ جائے اب ایک کلوگرام چینی کا قوام گاڑھا بنائیں اور اس میں بیلگری کے
ٹکڑے ڈال کر دھیمی آنچ پر پکنے رکھ دیں اس عمل میں بیلگری کے ٹکڑے پانی چھوڑتے ہیں
اس کے خشک اور قوام پختہ ہونے پر اتار کر کھلے برتن میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے پر ان کو
مرتبان میں ڈال کر بقیہ شہد اوپر ڈال دیں اور محفوظ کر لیں۔

پپیتا کا مربہ

اس کو انگریزی میں پاپایا (PAPAYA) اور لاطینی میں Carica Papaya
کاریکا پاپایا جبکہ سندھی میں پاپیتو کہتے ہیں یہ تقریباً گول ایک جانب سے مکعب خربوزے کی
شکل کا پھل ہے جس میں کالی مرچوں کی طرح اور سائز کے بیج ہوتے ہیں بہت سے
زہروں کا تریاق ہے اسہال اور قے میں کارآمد ہے معدہ اور آنتوں کے درد کو ختم کرتا ہے
اس کا طلاء مختلف حیوانات کے کاٹے میں درد اور زہر کا قاطع ہے۔

تحقیقات جدید

وٹامن کا ذخیرہ ہے پپیتہ میں بیس یونٹ وٹامن اے چھیالیس یونٹ وٹامن سی اور
پچالیس یونٹ وٹامن بی ہوتا ہے جبکہ ایک سو گرام پپیتہ میں 70 گرام پروٹین اور چالیس
حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں اس کے دودھ میں پیپ سین نام کا جوہر پایا جاتا ہے جو کہ
ہاضم اثرات رکھتا ہے۔

اس میں کچلہ کے مقابلے میں دوگنا سٹرکنس پایا جاتا ہے اس بناء پر اس کے بیجوں کے
استعمال میں خاص احتیاط برتنا ضروری ہے سٹرکنین زہر ہے اور زہر مار بھی دیتا ہے۔

مربہ بنانے کی ترکیب

دو کلو نیم پختہ اور سخت پپیتے لیں۔ اور ان کا چھلکا اتار لیں اور بیج بھی نکال دیں اور
مکعب ٹکڑے کر لیں مکعب سے مراد برفی کی شکل کے ٹکڑے ہوتے ہیں اب ان کو سوتی
کپڑے پر رکھ کر خشک کریں۔
چینی تین کلوگرام کا قوام بنائیں جب تار چھوڑ دے تو اس میں پپیتے کے ٹکڑے ڈال کر
ہلکی آنچ پر پکائیں ہلاتے ہوئے احتیاط کریں کہ لکڑی کا چمچہ ہو اور پپیتے کے ٹکڑوں کو توڑ نہ
دیں قوام پختہ ہونے پر اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

پلول کا مربہ

انگریزی میں وائلڈ سنیک گورڈ Wild Snake Gourd کہلانے والا یہ پھل
پنجابی اور گجراتی میں پرول کہلاتا ہے جبکہ ہندوستان والے اسے کھلوا کہتے ہیں۔

افعال و خواص

یہ ایک بیلدار بوٹی کا پھل ہے جو کندوری کی شکل کا ہوتا ہے اس پر لمبائی میں لکیریں
کھنچی ہوتی ہیں پتے کھیرے کے پتوں کی مانند مگر چکنے ہوتے ہیں یہ خون پیدا کرتا ہے ملین
خاصیت رکھتا ہے پتے بخاروں میں مفید ہیں اس کو دھنیا کے ساتھ رات کو بھگو کر صبح اس کا
خیساندہ بخاروں کو نافع ہے مزاجاً یہ سرد تر پھل ہے۔

مربہ بنانے کی ترکیب

ایک کلوگرام بڑے اور تازہ پلول لے کر ان کا چھلکا اتار لیں پانی سے دھو کر صاف کر
لیں پانی میں ابال کر نرم کر لیں اور احتیاط سے نکال کر سوتی کپڑے پر پھیلا دیں تا کہ ان کا

پانی خارج ہو جائے اس دوران ان میں لکڑی یا اسٹیل کے چمچے سے گدائی کر لیں چینی دو کلو گرام کا قوام کر کے اس میں تیار شدہ پلول ڈال دیں اس دوران اس میں دو گرام ٹاٹری یا سوڈیم بنز وویٹ ڈال دیں۔ اور ہلکی آنچ پر پکائیں قوام ہو جانے پر ایک یوم رکھیں تاکہ اگر پانی چھوڑ دے تو اس کو دوبارہ پکا کر خشک کر لیا جائے اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

پیٹھے کا مربہ

عربی میں محربہ کہلانے والا یہ پھل فارسی میں کدوئے رومی کہلاتا ہے جبکہ سندھی میں پیٹھو اور گجراتی میں کھجوروں کولوں جبکہ انگریزی میں اسے وائٹ پمپکن White Pumpkin کہتے ہیں کچا سرد خشک جبکہ پک کر گرم خشک ہو جاتا ہے دل کو طاقت اور فرحت دیتا ہے۔

چار کلو گرام پیٹھا لے کر چھیل لیں اور چوکور ٹکڑے کاٹ دیں اور کانٹے سے گود لیں چھ کلو گرام پھٹکری تین لیٹر پانی میں ابلنے رکھ دیں ابال آنے پر پیٹھہ کے قتلے ڈال دیں اچھی طرح ابل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو سوتی کپڑے پر ڈال کر انہیں سوکھنے دیں۔
اب چار کلو چینی کا قوام بنائیں اور تیار شدہ پیٹھہ کے قتلے اس میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں گل جانے پر اس پر روح کیوڑا پندرہ گرام ملا کر ٹھنڈا کر لیں نہایت عمدہ مربہ تیار ہے۔

تربوز کا مربہ

عربی میں بطیخ ہندی کہلانے والا یہ پھل پنجابی اور سندھی میں ھدوانہ جبکہ انگریزی میں واٹر میلن Water Melon کہلاتا ہے۔ مشہور لذیذ اور شیریں پھل ہے اس کا مغز کھایا جاتا ہے جبکہ اس کے بیج بھی دوا کے طور پر مشتمل ہیں یہ مسکن خصوصیات کا حامل ہے خون اور صفرا کی حدت کو کنٹرول کرتا ہے پیاس ختم کرتا ہے گرم بخاروں میں اس کا پانی پلانا باعث صحت ہوتا ہے ٹھنڈا ہونے کی بناء پر سرد مزاجوں کو ری ایکشن بھی کر جاتا ہے اس کا زیادہ استعمال گرمیوں ہی میں مناسب ہے تربوز کا گودہ ایک کلو گرام لے کر اس کو لمبائی کے رخ

کاٹ کر قتلے بنائیں۔ بیج نکال دیں گودے کے قتلوں کو پانی میں بھگو دیں۔
پانی دو لیٹر لے کر اس میں پھٹکری 12 گرام چاول کا آٹا 60 گرام ملا کر ابلنے رکھ دیں اور قتلے اس میں ڈال دیں قتلے نرم ہو جائیں چولہے سے تو اتار کر پانی سے دھو لیں اور سوتی کپڑے پر سوکھنے کے لئے رکھ دیں اب ایک کلو گرام چینی کا قوام کر لیں اور اس میں سفوف الائچی خورد 6 گرام عرق گلاب 12 ملی لیٹر ملا کر تربوز کے قتلے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے لذت کام و دھن کا انتظام کریں۔

جامن کا مربہ

سندھی اور پنجابی میں جموں کہلانے والا یہ پھل انگریزی میں جرمبر Jurmbur اور لاطینی میں یوجنیا جمبولینا کہلاتا ہے ایک مشہور درخت کا پھل ہے یہ معدہ اور جگر کو قوی کرتا ہے بھوک کھل کر لگاتا ہے صفراوی اور دموی اسہال کو نافع ہے اس کی گٹھلیاں قابض ہیں اور ان کا استعمال ذیابیطس میں کرایا جاتا ہے اس کے درخت کا چھال ابال کر غرارے کرانا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے یہی چھال جلد کر بہت سے منجنوں کا حصہ بنتی ہے اس میں جامبولین نام کا ایک گلوکوسائڈ جبکہ گیلک ایسڈ اور رال بھی پائے جاتے ہیں جبکہ پوست درخت جامن میں ٹے نین پائی جاتی ہے اب مربہ بنائیں؟ بنا ہی لیتے ہیں اس سے پہلے موسم بدل جائے۔

ایک کلو نیم پختہ جامن لیں اور پانی سے دھو کر صاف کر لیں اور دو لیٹر پانی میں ابال لیں اور ان کا پانی خشک ہونے دیں اب دو کلو گرام چینی کا قوام بنائیں اور جامن اس میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں قوام پختہ اور لعاب دار ہو جائے تو اتار کر جامن جو کہ اب گٹھلیوں کی شکل میں رہ چکے ہوں گے نکال کر پھینک دیں اور مربہ ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔

جامن کا مربہ (دیگر)

ایک کلو گرام بڑے بڑے گودے سے بھرے جامن لیں جو کہ نیم پختہ ہوں ان کو دھو کر

صاف کریں ان پر 125 گرام نمک چھڑک دیں اور پانچ منٹ بعد ان کو گرم پانی سے دھو لیں۔

دو کلو چینی کو قوام کریں آنچ پر رکھیں ابال آ جانے پر جامن اس میں ڈال دیں قوام گاڑھا ہو جانے پر اتار کر ٹھنڈا کریں اور شیشے کی بوتلوں میں بھر لیں۔

چقندر کا مربہ

چقندر کو عربی میں ''سلق'' سندھی میں ''سورن'' ہندی میں ''چکندر'' اور انگریزی میں بیٹ روٹ Beet Root کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتاتی نام Betavulgaris ہے۔

افعال و خواص

شلجم کی طرح کی ترکاری ہے اس کے پتے پالک کے پتوں کی طرح کے اور مزہ میٹھا ہوتا ہے یہ شدید سرخ رنگ لئے سب سبزیوں سے زیادہ رنگدار نظر آتی ہیں یہ سبزیوں کے اس خاندان سے تعلق رکھتی ہے جن کی جڑیں استعمال ہوتی ہیں یہ کئی اقسام کی ہوتی ہے یہ اقسام شکل میں فرق کی بناء پر ہوتی ہیں یہ مغربی ایشیا اور یورپ میں بحر روم کے قریبی ممالک میں پہلے پہل کاشت کی گئی یہ قدیم ترین سبزیوں میں سے ہے اس وقت تقریباً دو تہائی دنیا میں کاشت ہو رہی ہے۔

تحقیقات جدید

اس میں موجود کاربوہائیڈریٹس شوگر کی صورت میں ہوتے ہیں پروٹین اور چکنائی بہت خفیف مقدار میں ہوتی ہے یہ تازہ حالت میں سب سے مفید سبزی ہے۔

چقندر میں 87.00 فی صد رطوبت 0.8 فی صد چکنائی 0.9 فی صد ریشے 0.8 فی صد پروٹین 0.9 فی صد معدنی اجزاء 8.8 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں سو گرام چقندر میں 55 ملی گرام فاسفورس 10 ملی گرام وٹامن سی 18 ملی گرام کیلشیم ایک ملی گرام آئرن جبکہ باقی وٹامن اے اور بی پائے جاتے ہیں۔ جبکہ اس مقدار میں 43 کیلوریز ہوتی ہیں۔

اس کا جوس تمام سبزیوں میں ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔

مربہ بنانے کے ترکیب

آئیں اس کا مربہ بناتے ہیں چقندر ایک کلوگرام لے کر اچھی طرح چھیل کر صاف کر کے گول گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ اور اسٹیل کے کانٹے سے گود لیں اور ایک گھنٹہ کے لئے پانی میں بھگو دیں پھر باہر نکال کر سوتی کپڑے پر ڈال کر خشک کر لیں ایک کلوگرام چینی کا قوام بنائیں اور اس میں چقندر کے ٹکڑے ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکنے دیں قوام گاڑھا ہونے پر اس میں سفوف کردہ چھوٹی الائچی 6 گرام اور عرق گلاب 12 ملی لیٹر ڈال کر ایک جوش دیں اور اتار کر ٹھنڈا کر کے شیشے کی بوتلوں میں بھر دیں۔

تمے کا مربہ

عربی میں حنظل فارسی میں فریزہ تلخ کہلانے والی یہ بوٹی اردو میں اندرائن اور تمہ کہلاتی ہے اس کو انگریزی میں کولوسنتھ Colocynth کہتے ہیں یہ ایک بیل دار بوٹی ہے اس کے پتے اور بیل تربوز کی طرح ہوتے ہیں اور پھل بھی چھوٹے تربوز کی مانند ہی ہوتے ہیں کچا تمہ سبز رنگ کا اور پک جانے پر زرد ہو جاتا ہے اس کا گودا بطور دوا استعمال ہوتا ہے یہ گرم خشک بوٹی ہے یہ جگر کی خرابی سے ہونے والی قبض کا علاج ہے جوڑوں کے تبخیری دردوں کا علاج ہے جوڑوں کے تمام دردوں میں اکسیر ہے۔

مربہ بنانے کی ترکیب

حنظل (تمہ) تین کلوگرام لے کر چونے کے پانی میں ڈال کر رات بھر رکھیں صبح پانی ضائع کر دیں اور تمے نکال کر دو دو حصوں میں تقسیم کریں اس کے بیج نکال کر پھینک دیں اور تمے کے ٹکڑوں کو چونے کے پانی میں دوبارہ ڈال دیں پانی میں ڈالنے اور نکالنے کا عمل چار بار کریں اگر تمے کی کڑواہٹ کم ہو جائے تو ٹھیک ہے وگرنہ یہ عمل ایک دو بار اور کریں اور 6 لیٹر پانی میں ایک کلو ان بجھا چونا ڈالنا ہے۔

اب چھ کلو چینی کا قوام بنائیں تار بندھ جانے پر اس میں سوڈیم بنزوویٹ (5 گرام) ملائیں اور آخر میں چونے میں بجھائے ہوتے تے شامل کر کے ایک جوش دیں آپ نے تمہ کو اس قدر میٹھا کم پایا ہوگا کہ آپ کھاتے چلے جائیں کھاتے۔۔۔۔

خوبانی کا مربہ

پرانز آرمینیکا Prunus Arminica کو عربی میں مشمش فارسی اور سندھی میں زرد آلو جبکہ انگریزی میں اپریکاٹ Apricott کہتے ہیں۔ جبکہ برصغیر میں خوبانی ہی کہلاتی ہے۔

افعال وخواص

آڑو سے ملتا جلتا اخروٹ کی جسامت کا پھل ہے جو گول ہوتا ہے۔

یہ خشک ہونے پر بھورا ہو جاتا ہے جبکہ یہ مزے میں شیریں ہوتا ہے اس کی گٹھلی میں بادام کی طرح کا مغز ہوتا ہے اور اس مغز کا مزا بھی مغز بادام کی طرح ہوتا ہے اور بازاروں میں مغز بادام میں جس چیز کی سب سے زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے وہ اسی خوبانی کا مغز ہے یہ برصغیر اور افغانستان میں زیادہ پیدا ہوتی ہے گرم تر بدرجہ دوم ہے مسہل صفرا ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے معدہ میں تعفن پیدا کرتی ہے۔

تحقیقات جدید

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر، وٹامن اے اور کیلشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے اس کے علاوہ وٹامن بی کمپلیکس، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے اس کی گٹھلی کا مغز بادام کی طرح پروٹین اور چکنائی کا خزانہ ہوتا ہے اس میں چالیس سے پینتالیس فی صد ایسا تیل پایا جاتا ہے جو طبی اور کیمیائی اعتبار سے حقیقی بادام کے تیل جیسا ہوتا ہے خوبانی میں 85.3 فی صد رطوبت ایک فی صد پروٹین 0.3 فی صد چکنائی 0.7 فی صد معدنیات ایک فی صد ریشے اور گیارہ اعشاریہ چھ فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ

ایک سو گرام خوبانی میں 20 ملی گرام کیلشیم 25 ملی گرام فاسفورس 2.2 ملی گرام آئرن 6 ملی گرام وٹامن سی اور خفیف مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی پائے جاتے ہیں جبکہ سو گرام تازہ خوبانی میں 53 کیلوریز ہوتی ہیں جو خشک ہونے پر 37 کیلوریز میں بدل جاتی ہیں۔ چودہ فی مدھوروں میں کھو جاتی ہیں۔

مربہ بنانے کی ترکیب

ایک کلوگرام خوبانی لے کر دھولیں اور ایک گھنٹہ کے لئے تازہ پانی میں بھگو دیں نکال کر دو دو حصے کر لیں اور گٹھلیاں نکال دیں اور پانی میں ابال لیں نرم ہونے پر تام چینی کے برتن میں خشک کریں۔

چینی ایک کلوگرام لے کر چاشنی تیار کریں تار بندھ جانے پر اس میں ٹاٹری یا سوڈیم بنزوویٹ دو گرام ملائیں اور تیار شدہ خوبانیاں اس میں ڈالیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں اور قوام ہو جانے پر اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر کر مضبوط ڈھکن لگائیں کیوں کہ اس میں سب سے زیادہ چوری آپ کے آس پاس رہنے والے جاننے پہچاننے والے ہی کریں گے۔

خشک کھجور کا مربہ

ایک کلوگرام خشک کھجور (چھوارے) لے کر دو دو حصوں میں تقسیم کر لیں ٹھنڈے پانی سے دھو کر پانی میں ابال کر نرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور سوتی کپڑے پر پھیلا کر ان کا پانی خشک کر لیں اب چینی ایک کلوگرام کا شیرہ تیار کریں اس میں بارہ گرام الائچی خورد کا سفوف ڈالیں اور بارہ گرام عرق گلاب بھی ڈال لیں اور دو تار کا قوام کر لیں اور اس قوام میں خشک کھجور (چھوارے) اس میں ملا کر مرتبانوں میں بھر کر ڈھکن لگائیں اور کبھی کبھی جب آپ کو صحرائے عرب کا تصور آئے تو اس میں اس مربے کو شامل کر کے خود کو حقیقتاً وہیں محسوس کریں۔

سیاری کا مربہ

عربی میں فوفل اور فارسی میں پوپل کہلانے والی چھالیہ کو بنگال میں گوا اور گجرات میں

سوپاری کہا جاتا ہے جبکہ انگلش میں اس کو بیٹل نٹ Betel Nut کے نام سے یاد رکھا جاتا ہے۔

افعال وخواص

ایک صنوبری شکل کا پھل ہے جو برصغیر پاک وہند اور بنگلہ دیش میں پان میں کتر کر کھایا جاتا ہے، اس کے بیشتر درخت بنگال اور ہندوستان میں دکنی علاقوں میں پائے جاتے ہیں جو قطر میں تو اٹھارہ سے چوبیس انچ ہوتا ہے مگر لمبائی (اونچائی) میں 15 پندرہ سے تیس فٹ تک ہوتا ہے اس کے سب سے اوپر والے حصہ میں نارجیل اور چھوہارے کے پتوں کی طرح پتے لگتے ہیں جن پر گچھوں کی شکل میں سپاری یا چھالیہ لگتی ہے، یہ مزاج میں سرد خشک ہوتی ہے اورام کی تحلیل کرتی ہے اور قابض ہے، دانتوں کو مضبوط کرتی ہے جبکہ اس کا زیادہ استعمال گردے اور مثانے کی پتھری بنانے کا موجب ہوتا ہے۔

تحقیقات جدید

کیمیائی تجزیے سے اس میں سے کائے چین نام کا جوہر حاصل کیا گیا ہے۔

ایک کلوگرام تازہ چھالیہ لیں (خشک چھالیہ کا مربہ نہیں بناتے) اور اوپر کا خول اتار دیں پانچ لیٹر پانی میں 30 گرام ان بجھا چونا ملائیں اور سہاگہ 12 گرام بھی اس میں ملا دیں اور سپاری اس میں ڈال کر 24 گھنٹے رکھیں۔

سپاری نکال کر تازہ پانی سات لیٹر لیں اور سپاری اس میں ڈالیں اور چونا 30 گرام اور سہاگہ 12 گرام ڈال کر چولہے پر دھیمی آنچ پر چڑھا دیں اور دو لیٹر پانی رہنے تک پکائیں اس موقعہ پر چینی ڈیڑھ کلوگرام ڈال دیں اور قوام بننے دیں اس میں الائچی خورد 12 گرام سفوف کر کے شامل کریں اور عرق گلاب 30 ملی لیٹر شامل کریں قوام ہو جانے پر اتار کر ٹھنڈا کریں اور اپنے خاندان اور محلہ کی تمام عورتوں کو تحفہ میں اس وقت ارسال کریں جب وہ کمر درد کی شکایت کریں یا ان کو لیکوریا کا عارضہ ہو وہ آپ کو خوب دعائیں دیں گی۔ ویسے آپ چاہیں تو یہ چٹنی آپ کو عورتوں کا معالج خصوصی بھی بنا سکتی ہے۔

ستاور کا مربہ

عربی میں شقاقل مصری سندھی میں سندوری گجراتی میں ستاوری سنسکرت میں شت مولی اور انگریزی میں (اسپراکس Aspuraqus) کہلانے والی یہ جڑی ایک درخت کی جڑ ہے جسے فارسی اور اردو میں ستاور کہتے ہیں یہ سفید زردی مائل ہوتی ہیں ان پر لمبائی کے رخ لکیریں کھنچی ہوتی ہیں اور مزہ اس کا میٹھا ہوتا ہے۔

افعال وخواص

سرد تر یہ جڑ اپنے افعال میں مقوی ومغلظ منی ہے عورتوں کو کھلانے سے ایام رضاعت میں دودھ کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، جدید تحقیقات نے بھی اس میں ایک جوہر ساکرین اور خاصی مقدار میں رطوبات لعابیہ کا انکشاف ہوا ہے یہ مربہ خصوصی طور پر گھر میں بنا کر مردوں کو کھلانے سے ان کی ازدواجی زندگی کی لمبائی میں اضافہ ہوتا ہے اور میاں بیوی خوش رہتے ہیں۔

مربہ بنانے کی ترکیب

ستاور موٹی موٹی ایک کلوگرام لے کر پانی سے دھو کر صاف کر لیں اور اس کو 48 گھنٹے بھگو دیں ستاور پھول جائے گی اب اس کو چھری سے اچھی طرح چھیل کر ان کو اسٹیل کے کانٹے سے گود لیں (سوراخ کریں) پھر ان کو تین لیٹر پانی میں ملا کر چولہے پر ہلکی آنچ پر چڑھا دیں اور گلنے تک پکنے دیں اس کے بعد چولہے سے اتار لیں اس دوران پانی آدھا لیٹر ہو جائے گا اس میں خالص شہد آدھا لیٹر ڈال کر دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں اب اس پر میل آئے گا وہ کفگیر سے اتارتے جائیں جھاگ آنا بند ہو جائے اور قوام کی تار بندھ جائے تو آنچ بند کر کے مربہ کو ٹھنڈا کریں اور بوتلیں بھر کر فریز کر لیں وقت ضرورت دس سے پندرہ دن روزانہ صبح نہار منہ اس کا ناشتہ کرنے سے برسوں کی تھکن (جو ازدواجی زندگی میں آ جاتی ہے) دور کریں ناشتہ میں مربہ 50 گرام لے کر چمچہ سے کھائیں اور اس کے ساتھ آدھا لیٹر

دودھ پئیں اس کے بعد کم از کم آٹھ گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں یہ عمل پندرہ یوم کرنے سے آدمی عملی طور پر پانچ سے سات سال پیچھے چلا جاتا ہے مجرب ہے۔

آلو کا مربہ

آلو پوٹاٹو Potato کو سندھی میں بٹاٹا اور لاطینی میں Solanum Tuberosum سولانم ٹیوبروزم کے مشکل نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

افعال وخواص

دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی جو کہ سبزیوں کی اس قسم سے متعلق ہے جس کی جڑیں مستعمل ہیں مزاجاً سرد خشک سبزی ہر باورچی خانے کی زینت ہے کافی غذائیت رکھتی ہے قابض اور ثقیل ہے جو لوگ آلو کو اس لئے اختیار نہیں کرتے کہ موٹے ہو جائیں گے ان کا خیال درست کرنے کے لئے عرض ہے کہ آلو میں چکنائی یا چربی نام کو بھی نہیں ہوتی جبکہ لوہا اور کیلشیم اس میں بے تحاشا ہوتا ہے اس میں وٹامن اور نمکیات کا بڑا ذخیرہ بھی ہوتا ہے، آلو میں موجود پروٹین اس کی اہمیت کو بڑھا دیتی ہے اس کو چھلکوں سمیت کھانا زیادہ مفید ہے کہ اس کا چھلکا اتارنے سے بہت سے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ پکانے میں آلو اگر بھاپ سے پکائے جائیں تو بھی ان کی غذائیت بحال رہتی ہے پکانے کے بعد اگر چھلکا اتار دیا جائے تو فرق چنداں نہیں پڑتا اس کی افادیت اس مثال سے ظاہر ہو سکتی ہے کہ ہر امریکی باشندہ ایک سال میں 96 کلو آلو کھاتا ہے یعنی ہر ماہ آٹھ کلو یعنی روزانہ 266 گرام آلو فی کس ایک امریکی کی غذا میں شامل ہیں یہ نامعلوم زمانوں سے جنوبی امریکہ میں کاشت ہو رہا ہے سولہویں صدی عیسوی میں آلو کو یورپ میں لایا اور کاشت کیا گیا ایک صدی تک تقریباً اس کو مضر صحت خیال کیا جاتا رہا 1771ء میں وہاں اس کے غذائی فوائد سے آگاہی ہوئی اسی دوران عیسائی مشنریوں کے ذریعہ پوری دنیا کے ساتھ ساتھ برصغیر میں بھی روشناس کرایا گیا فرانس میں اٹھارہویں صدی عیسوی میں قحط کے دوران اس کو گندم کی جگہ استعمال کرایا گیا اور آج یہ دنیا بھر کی تمام فصلوں سے زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔

تحقیقات جدید

آلو کی غذائی اہمیت دیگر تمام سبزیوں کے مقابلے میں زیادہ ہے اس میں سب سے زیادہ پایا جانے والا جزو ''سٹارچ'' ہے جبکہ پروٹین، سوڈا، پوٹاشیم، وٹامن اے اور بی کا بھی ذخیرہ اپنے اندر رکھتا ہے آلو یورک ایسڈ کی مقدار مناسب رکھنے میں معاون ہے کچھ لوگ آلو کو نفاخ اور دیر ہضم سبزی کہتے ہیں جبکہ تجربات یہ ثابت کرتے ہیں کہ یہ زود ہضم غذا ہے جبکہ اس میں قدرتی نمک بھی پائے جاتے ہیں جن سے جسم میں پیدا ہونے والی ترشی اور یورک ایسڈ کی زیادتی کنٹرول ہوتے ہیں اعضائے ہضم میں دوست بیکٹیریا پیدا کرتا ہے آئیں اس سستی اور مفید سبزی کو مربہ میں تبدیل کریں۔

مربہ بنانے کی ترکیب

میٹھے آلو ایک کلوگرام لے کر صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں اور پانی دو لیٹر میں ابلنے رکھ دیں آلو نرم ہو جائیں تو پانی سے الگ کرلیں اب ان کو چھیل کر ان کے ٹکڑے کرلیں اب ایک کلوگرام چینی کا قوام کریں اس میں دو گرام سوڈیم بنزوویٹ ڈالیں قوام تار چھوڑ جائے تو آلو ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں قوام ہو جانے پر اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتلیں بھرلیں۔

ناریل کا مربہ

عربی میں نارجیل کہلانے والا یہ پھل فارسی میں جوز ہندی پشتو میں کھوپرہ سندھی میں ڈونگھی اور بنگالی میں کاریکل کہلاتا ہے جبکہ انگلش والے اس کو Cocoannut (کوکونٹ) کہتے ہیں۔

افعال وخواص

مشہور پھل ہے اس کا درخت اونچا تاڑ کی مانند ہوتا ہے یہ ساحلی علاقوں میں زیادہ پایا جاتا ہے بدن کو موٹا کرتا جبکہ قوت باہ کو بڑھاتا ہے حرارت غریزی کو طاقت دیتا ہے اس میں تقریباً ہر وہ جز پایا جاتا ہے جس بدن انسانی کو ضرورت ہوتی ہے ہندی ویدوں میں اس کو

جنت کا درخت کہا گیا ہندو دیو مالا لکھتی ہے کہ جب بھگوان وشنو اس دھرتی پر آیا تو وہ ناریل اپنے ساتھ لایا تھا، اس نے ناریل کے درخت کا نام کرپا گوانی رکھا جس کے معنی ہیں ''صحت، توانائی، درازی عمر، سکون بخش اور شانتی والا'' اس کا پیڑ 20 سے 30 میٹر اونچا ہوتا ہے۔

تحقیقات جدید

ناریل میں روغنی جزو بہت زیادہ ہوتا ہے جو آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے یہ روغن حیوانی گھی سے کیمیاوی ترکیب میں میل کھاتا ہے، اس میں موجود پروٹین اعلیٰ قسم کی ہوتی ہے ناریل میں میگنیشیم، پوٹاشیم، سلفر اور سوڈیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں خشک ہو جانے پر اس کی شرح توانائی دو سے تین گنا ہو جاتی ہے ایک سو گرام ناریل میں 662 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ ناریل میں پروٹین 4.5 فی صد ایسے 3.6 فی صد رطوبت 36.3 فی صد چکنائی 41.6 فی صد کاربوہائیڈریٹس تیرہ فی صد اور معدنی اجزاء ایک فی صد ہوتے ہیں جبکہ سو گرام ناریل میں معدنی اور حیاتینی اجزاء اس تناسب سے ہوتے ہیں فاسفورس 240 ملی گرام آئرن 1.7 ملی گرام کیلشیم 10 ملی گرام وٹامن سی ایک ملی گرام خفیف مقدار میں وٹامن بی بھی شامل ہیں جبکہ تازہ ناریل میں فی سو گرام 444 کیلوریز ہوتی ہیں۔

مربہ بنانے کی ترکیب

اب اس بہترین غذا کا مربہ بنالیں؟ آئیں بنا ہی لیتے ہیں ناریل ایک کلو لیں اور لمبائی کے رخ اس کے چاند کاٹ لیں اور ایک گھنٹے تک ٹھنڈے پانی میں پڑا رہنے دیں اور پھر سوتی کپڑے پر ڈال کر اس کا پانی سکھالیں۔ اب ڈیڑھ کلو گرام چینی کا قوام کریں یہ قوام تار والا نہیں کرنا بلکہ شربت والا کرنا ہے اور اس میں ناریل کے ٹکڑے ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکاتے جائیں قوام گاڑھا ہونے پر اس میں ایک گرام کافور اور دو گرام سوڈیم بنزوویٹ ڈال کر ایک جوش دیں اور اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر بوتلیں بھر کر سخت ڈھکن لگا دیں۔

ہڑڑ کا مربہ

فارسی میں ہلیلہ عربی میں ہلیلج ہندی میں ہڑ سندھی اور پنجابی میں ہڑیڑ جبکہ انگلش میں Chebullamyroblanm کہتے ہیں۔

افعال و خواص

یہ ایک درخت کا پھل ہوتا ہے یہ تین شکلوں میں ایک ہی درخت سے حاصل کیا جاتا ہے ان تینوں کو ہلیلہ سیاہ (جنگ ہڑبڑ) ہلیلہ زرد (بڑی ہڑبڑ) اور ہلیلہ کابلی کہتے ہیں ہلیلہ سیاہ اس پھل کو کہتے ہیں جو درخت پر پکنے کے بعد ٹپک جاتا ہے حجم میں چھوٹا اور رنگ میں کالا ہوتا ہے اور اس وقت تک اس میں گٹھلی پیدا نہیں ہو سکتی جبکہ بڑی ہڑ وہ ہے جو پکنے کے بعد اتاری جاتی ہے یہ سیاہی مائل زرد رنگ لئے ہوتی ہیں اور ہلیلہ کابلی اس پھل کو کہتے ہیں جو اسی درخت پر بڑا بڑا اور زرد رنگ کا ہو جاتا ہے تینوں کے افعال و خواص میں انیس بیس کا ہی فرق ہے یہ مقوی دماغ، جاذب رطوبات مقوی معدہ و امعاء مسہل سودا اور مصفی خون اثرات رکھتی ہے جاذب رطوبات ہونے کی وجہ سے دماغی فضلات کو جذب کر کے بچوں اور بڑوں کا آئی کیو لیول بڑھاتی ہے (معیار ذہانت کو آئی کیو لیول کہا جاتا ہے) اس کے مربہ کو مسلسل کھاتے رہنے سے افعال ہضم درست رہ کر صالح خون کے پیدا ہونے میں معاون ہوتے ہیں، اس سے انسان کا حسن و جوانی دیر تک پر بہار رہتے ہیں بار بار بیوٹی پارلر جانے سے بہتر ہے یہ مربہ تیار کر لیں ہڑڑ زرد ایک کلو گرام لے لیں اچھی طرح دھو کر دو لیٹر پانی میں اچھی طرح ابال لیں نرم ہونے پر چولہے سے اتار کر اچھی طرح گود لیں اور سوتی کپڑے پر ڈال کر خشک کر لیں۔

مربہ بنانے کی تیاری

اب دو کلو گرام چینی کا قوام بنائیں اور شربت کے قوام تک اس میں ہڑڑیں ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں جب ہڑڑ اچھی طرح گل جائیں تو آنچ بند کر کے اتار کر ٹھنڈا کرنے

سے پہلے ٹاٹری دو گرام یا سوڈیم بنزوویٹ 2 گرام ملا کر بوتلوں میں بھر لیں روزانہ دو عدد ہڑڑ رات سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں اور ایک سال مسلسل پر کریں پھر دیکھیں کمال قدرت کاملہ (انشاءاللہ)

ککرندہ کا مربہ

اس کو بنگالی میں ''کرمچا'' گجراتی میں ''کرندا'' سنسکرت میں ''کرمرد'' مرہٹی میں کروند پنجابی میں ''کرونٹا'' اور انگریزی میں کورنڈا (Corinda) کہتے ہیں۔

افعال وخواص

ایک خاردار درخت کا پھل ہے عناب کے دانہ کے برابر ہوتا ہے بیس بال کی شکل ہوتی ہے کچا سبز اور کسیلا ترش ہوتا ہے جیسے جیسے بڑا ہوتا چلا جاتا ہے ترشی کم ہوتی جاتی ہے نصف سرخ ہونے تک یہ شیریں ہو چکا ہوتا ہے، مکمل پک جانے پر رنگ نیلگوں اور مزہ چاشنی دار ہو جاتا ہے اس میں دو تین بیج بھی ہوتے ہیں جو سفید اور قدرے چوڑے ہوتے ہیں یہ بھوک کو بڑھاتا ہے۔

مربہ بنانے کی ترکیب

چار کلو گرام اچھا درمیانہ درجہ کا ککرونده لے کر خوب اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور ہلکا ہلکا گود لیں اس کے بعد پانچ کلو گرام چینی کا قوام کر لیں تار بندھنے پر ککرونده ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر اسے پکاتے جائیں کہ دوبارہ قوام ہو جائے اس دوران اس میں دس گرام ٹاٹری یا سوڈیم بنزوویٹ ڈال دیں اب چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں اور وقت پر نکال کر کھائیں اور کھلائیں۔

جام جیلی اور مارملیڈ کی تیاری

اب ایک ایسا موضوع جس کے بغیر یہ کتاب فی زمانہ ادھوری رہ جائے گی وہ موضوع ہے جام جیلی اور مارملیڈ بنانا تو آئیں نئے زمانہ کی نئی دریافت کو بھی اپنے باورچی خانہ کے سجانے میں استعمال کریں۔

جام جیلی اور مارمیلڈ بنانے کی احتیاطیں

جام اور جیلی اور مارمیلڈ بنانے کے لئے نرم پھل آسانی سے استعمال نہیں کرنے چاہئیں عمدہ اور خوشبودار جام جیلی مارمیلڈ اچھے خوش ذائقہ اور پکے ہوئے پھلوں سے ہی تیار ہو سکتے ہیں اگر اعلیٰ قسم کا جام جیلی مارمیلڈ تیار کرنا مقصود ہو تو تیزابیت + چینی + لعاب دار مادہ (پیکٹین) یکساں تناسب سے آپس میں ملائے جائیں گھر میں رہتے ہوئے پھل کی تیزابیت معلوم کرنے کا فارمولا پیش خدمت ہے کہ کسی بھی پھل کے 10 سی سی گودے میں 25 سی سی الکوحل ملائیں اگر تو اس عمل سے گودا سخت گولے میں تبدیل ہو جائے تو سمجھ لیں کہ تیزابیت اور پیکٹین کافی مقدار میں ہے اگر گولا بننے کی بجائے ٹکڑے ٹکڑے بن جائیں تو سمجھیں اس میں پیکٹن کی مقدار 50% تک ہے اور اگر صرف ریشے بنیں تو سمجھ لینا چاہئے کہ پھل میں پیکٹن کی مقدار کم ہے یہ پھلوں میں پروپیکٹین کی شکل میں موجود ہوتا ہے جو الکحل سے پیدا ہونے والے ایک خاص کیمیائی عمل سے پروپیکٹن سے پیکٹن میں بدل جاتا ہے پھل کے پکنے کے عمل میں پیکٹن اور تیزابیت کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے جن پھلوں میں پیکٹن کی مقدار کم ہوتی ہے ان کے جام جیلی مارمیلڈ نہیں بنتے جب تک کہ ان میں مصنوعی پیکٹن نہ ڈالی جائے یاد رکھیں چینی کا تناسب بھی دیکھ بھال کا متقاضی ہے کہ جیلی وغیرہ سخت اور اچھی کوالٹی کی تیار ہو بعض پھلوں میں تیزابیت اور پیکٹن کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جیسے کہ سیب، امرود، انار، بہی، لیموں، کھٹے، گریپ فروٹ اور آلوچے وغیرہ بعض پھل ایسے ہیں جن میں تیزابیت یا پیکٹن یا کسی میں دونوں کی کمی ہوتی ہے جیسے چیری کی میٹھی اقسام کچے انجیر اور پکی بہی وغیرہ میں تیزابیت کم ہوتی ہے اور چیری اور اسٹرابری میں پیکٹن کی مقدار کم ہوتی ہے اسی طرح چینی کی مقدار کا طے کر لینا بھی پھل کی قسم اور

حالت پر منحصر ہے ترش پھلوں جیسے آلوچوں خوبانی میں برابر کی چینی ڈالی جاتی ہے جبکہ میٹھے پھلوں میں 2 تہائی (3 کلو پھل میں 2 کلو چینی) چینی بھی اچھے ذائقے پیش کرتی ہے۔

گودا کیسے تیار کرنا ہے؟

جام، جیلی اور مارملیڈ میں پہلی سٹیج گودے کی تیاری ہے پانچ کلو پھل میں ایک لیٹر پانی ملا کر ابال لیں پھل نرم ہو جائے تو اس کو چھان لیں چھلکے اور گٹھلیاں جدا کر لیں اور جیلی بنانی مقصود ہے تو اس کو خاشہ (موٹی ململ) سے چھان کر ریشے اور ٹکڑے جدا کر دیں یہی صورت مارملیڈ کے لئے بھی ہوگی جبکہ جام بنانے کے لئے چھلنی سے چھان لینا کافی ہوتا ہے جیلی اور مارملیڈ کا قوام اور تیاری ایک طرح ہی ہوتی ہے مارملیڈ میں تیاری کے آخری مراحل میں متعلقہ پھل کے چھلکوں کے ٹکڑے ملا کر آخری جوش دیا جاتا ہے مگر چھلکے ملانے سے قبل ان کو تین سے چار مرتبہ نمک یا چونے ملے پانی سے 4-4 گھنٹے بھگو کر نتھار لیا جائے تاکہ چھلکوں میں موجود کڑواہٹ ختم ہو جائے جام جیلی اور مارملیڈ کی تیاری میں جو چیز سب سے زیادہ قابل توجہ ہے وہ ہے کہ جب گودے اور چینی کا اتصال کر کے انہیں جوش کرنا ہو تو تیز آنچ پر جوش کریں اور کم از کم وقت میں چولہے سے اتار لیں۔ کیونکہ پھلوں کو زیادہ دیر تک آنچ دینے سے اس میں موجود پیکٹن، پیکٹک ایسڈ میں بدل کر دیگر نقصانات سے پہلے جام جیلی اور مارملیڈ کو جمنے سے روک دے گا۔

اگر ایسی صورت میں مصنوعی پیکٹن ڈال کر جما بھی لیا جائے تو اس پھل کے اثرات بدل یا ختم ہو چکے ہوں گے اور بعض صورتوں میں نقصان دہ ہو جاتا ہے گودے یا رس کو گرم کرتے وقت چینی ذرا ذرا کر کے ملاتے جائیں۔ کیونکہ تیزابیت کی موجودگی میں چینی کیمیکل ری ایکشن میں گلوکوز اور فریکٹوز میں تبدیل ہو کر دانے نہ بنا دے یہ عمل بھی پھل کے ذائقہ اور اصلیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

یاد رکھیں کہ ساخت میں جیلی سخت ہوتی ہے جبکہ جام نرم ہوتا ہے اور مارملیڈ کا قوام بھی جام جیسا ہوتا ہے اور اس کے لئے ہمیشہ جیلی تیار کرتے وقت اس میں مصنوعی پیکٹن ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔

اب ہدایات کو فی الحال موقف کر کے جام تیار کرنا شروع کرتے ہیں۔

سیب کا جام

پکے ہوئے سرخ سیب	5 کلوگرام
چینی	ڈھائی کلوگرام
لیکوڈ گلوکوز	ڈھائی لیٹر
ٹارٹرک ایسڈ	20 گرام

سیب دھو کر چھیل لیں اور چار چار حصوں میں تقسیم کر کے اندر سے سخت حصہ اور بیج نکال دیں۔ صاف شدہ گودا کو ایک لیٹر پانی میں ابال لیں کہ سارا پانی خشک ہو جائے لکڑی کا چمچہ ہلاتے رہیں کہ نیچے پتیلی کے پیندے سے نہ لگ جائے ایسی حالت میں ذائقہ اور خوشبو دونوں خراب ہو جاتے ہیں کبھی آنچ کی تیزی سے ایسا محسوس کریں تو پتیلی بدل لیں اور دوسری پتیلی میں صرف آمیزے کو انڈیلنا ہے پہلی پتیلی کو کھرچیں گے۔ تو تمام جلا ہوا باقی سب کو بھی ہیک (بدبو) دے جائے گا۔ اب اس میں چینی ڈھائی کلو ڈال کر پکائیں اس دوران ٹارٹرک ایسڈ شامل کر دیں قوام ہونے پر نیچے اتار کر گلوکوز لیکوڈ تمام شامل کریں اور اچھی طرح ہلا کر ٹھنڈا کر کے شیشے کی خوبصورت بوتلوں میں بھر دیں۔

مالٹے کا جام

باریک چھلکے کے پچاس مالٹے لے لیں پانی سے صاف کر کے چاروں طرف سے چھید لیں (گود لیں) اور تین یوم کے لئے ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھیں دن میں کم از کم دوبارہ پانی بدلیں چوتھے روز بڑے دیگچے میں کھلے پانی میں (کہ مالٹے ڈوب جائیں) تیز آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ مالٹے نرم ہو جائیں اب ان کو ٹھنڈے پانی میں منتقل کر کے ایک روز رکھیں اور اگلے روز پانی سے نکال کر ہر مالٹے کو چھ سے آٹھ حصوں میں تقسیم کر دیں اور تمام چھلکے اور بیج دور کر دیں اور پھل کا وزن کر کے اتنی ہی مقدار میں چینی شامل کر کے پکائیں پہلے جوش پر نیچے اتار کر ٹھنڈا کریں اور موٹی ململ (خاشہ) کے ساتھ اس کو چھان لیں اور دوبارہ چولہے پر چڑھائیں اور قوام کر لیں مزیدار جام تیار بچے خوش بچے کی اماں خوش خالق

دو جہاں خوش نوٹ اگر چھاننے کا عمل نہیں کریں گے تو بھی مالٹے کا مارملیڈ ہوگا۔

گریپ فروٹ کا جام

ایک درجن درمیانہ جسامت کے گریپ فروٹ لیں چھیل کر سفید جالا اچھی طرح سے صاف کر لیں اور ہر ایک کے چار سے چھ ٹکڑے کر لیں اب ایک دیگچے میں 400 ملی لیٹر سیب کا جوس اور 400 ملی لیٹر مالٹے کا جوس ڈالیں اور ایک کلوگرام چینی اچھی طرح سے حل کر لیں اس کے بعد اس آمیزے کو ہلکی آنچ پر پکائیں اور چھان کر ٹھنڈا کر لیں اور مرتبان میں ڈال کر کبھی کبھی کھانوں میں نئی لذت پیدا کرنے کو کھایا کریں اگر مارملیڈ کا شوق رکھتے ہوں تو چھاننے کی ضرورت نہیں ہے۔

خوبانی کا جام

پختہ پھل کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں دو حصوں میں تقسیم کر کے گٹھلیاں نکال دیں اور پھل مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیں اور میٹھی خوبانی ہو تو 2 تہائی چینی اگر ترش ہو تو برابر کی چینی ملائیں لکڑی کے چمچے سے خوب مکس کر لیں اور ایک گھنٹہ پڑا رہنے دیں تا کہ چینی اور پھل گھل مل جائیں اگر پھل سخت ہوں تو چینی ملانے سے پہلے ابال لیں پھر اس آمیزے کو تیز آنچ پر پکائیں اور اس دوران اس میں ست لیموں (ٹاٹرک ایسڈ) فی کلوگرام ایک گرام کے حساب سے ملا دیں تو اس کا ذائقہ بھی درست رہے گا اور یہ دیر تک محفوظ بھی رہ سکے گا۔ ان کا قوام ہونے پر جراثیم سے پاک مرتبانوں میں بھر لیں اور سختی سے ڈھکن لگا دیں ٹھنڈا ہونے کے بعد استعمال کریں اور کرائیں اس ترکیب سے آپ کمرشل بنیادوں پر بھی جام تیار کر سکتے ہیں پھل کو صاف کرتے وقت اگر پانی میں ابال کر چھلکا اتار لیں تو جام بنانے میں آپ کی نفاست کے تذکرے چار دانگ عزیزان میں (جنہیں آپ یہ جام کھلائیں گے) پھیل جائیں گے۔

سٹرابیری کا جام

سٹرابیری	50 کلوگرام	چینی	50 کلوگرام
سٹرک ایسڈ	125 گرام	پیکٹن	150 گرام

پھل کو اچھی طرح دھو کر اس سے ہر قسم کی آلودگی صاف کر لیں اور تمام صاف شدہ پھل بڑے دیگچے میں ڈال کر اس میں بارہ کلوگرام چینی ڈال کر ابالیں اس دوران ہلکے ہلکے لکڑی کے چمچے سے ہلاتے رہیں۔ اب اس میں پیکٹن اس میں ملا دیں اور اس کے حل ہو جانے پر بقیہ چینی بھی اس میں ملا دیں اور جوش آنے دیں قوام ہو جانے تک لکڑی کا چمچہ ہلاتے رہیں اور پھر گرم گرم ہی شیشے کے مرتبانوں میں ڈال دیں اور سختی سے ڈھکن لگا دیں۔

انجیر کا جام

انجیر کا جام بنانے کے لئے مکمل پختہ اور نرم پھل بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں اور خشک انجیر بھی مستعمل ہے گلے سڑے متاثرہ پھل بالکل استعمال نہ کریں۔ اچھی طرح دھو کر تمام آلودگی ختم کریں اور پھل کو پانی میں ابالیں اس حد تک کہ پھل نرم ہو جائے اب اس کو گرائینڈر میں ڈال کر گودہ حاصل کریں۔ اور اس کو ململ کے موٹے کپڑے سے چھان لیں۔ اب پانچ کلو گودہ میں پانچ کلو چینی ڈال کر اس میں 40 گرام سٹرک ایسڈ ڈال دیں اور تیز آنچ پر ابالیں قوام ہو جانے پر گرم گرم شیشے کے مرتبانوں میں بھر دیں اور یاد رکھیں کہ جام جیلی مارملیڈ کے لئے جو شیشے کے مرتبان (جار) استعمال کرتا ہوں وہ سٹرلائز ہونے چاہئیں وگرنہ اس میں پھپھوندی فنگس (Fungus) لگنے کا استعمال رہتا ہے۔

امرود کا جام

عمدہ اور اعلیٰ قسم کے امرود اچھی طرح دھو کر چھیل لیں اور چار چار ٹکڑے کر کے اس میں سے بیج والا حصہ نکال دیں اور خالص گودہ میں نصف مقدار پانی (اگر گودہ 2 کلو ہو تو پانی

ایک لیٹر) ڈال کر پکائیں۔ جب گودا گداز ہو جائے تو چھان کر اس میں برابر وزن کی چینی ملا کر اس میں ایک کلو پر 2 گرام کے حساب سے ٹاٹری ملا کر جوش دیں قوام ہونے تک پکائیں اور گرم گرم ڈبوں میں بند کر دیں اوپر ہلکی تہہ ملک پیرافین ڈال دیں اور ڈبے بند کر دیں۔

ٹماٹر کا جام

سرخ، یکساں گول اور مکمل پکے پانچ کلو گرام ٹماٹر لے لیں اور گرم پانی میں ڈال کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ٹکڑوں میں تقسیم کر کے تین لیٹر پانی میں ڈال کر پکائیں اس دوران لکڑی کے چمچے سے اچھی طرح کچل دیں۔ اس کے بعد ٹماٹروں کو پانی سمیت تیس منٹ تک ابالیں اس طرح مطلوبہ گودا تیار ہو جائے گا اس کو موٹی ململ سے چھان لیں اور اس کا وزن کر لیں اب اس وزن سے تین چوتھائی (دس کلو گودے میں ساڑھے سات کلو) چینی ڈال پکائیں۔

تحقیقات جدید

ٹماٹر میں 0.7 فی صد تیزابیت ہوتی ہے اس میں مزید 0.3 فی صد سٹرک ایسڈ ڈالیں تو مطلوبہ ذائقہ حاصل ہو سکتا ہے یعنی دس کلو گرام گودے اور چینی میں 30 گرام سٹرک ایسڈ جام کے ذائقے کو درست کر دے گا۔ اب حسب معمول اس کو گرم گرم شیشے کے جاروں میں بھر لیں اگر دیر تک رکھنا مقصود ہو تو اس کے اوپر موم کی ایک باریک تہہ لگائی جا سکتی ہے جاروں کو فریزر میں فوری ٹھنڈا ہونے کے واسطے رکھنا بھی جام کو محفوظ کرتا ہے۔

تربوز کے چھلکے کا جام

چار کلو گرام تربوز کے چھلکوں کو پانی سے دھو کر صاف کر لیں سبز اور گلابی حصوں کو فولادی چھری سے علیحدہ کر لیں اب چھلکوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیں اب چھ لیٹر پانی میں 5 گرام سٹرک ایسڈ ڈال کر ان میں یہ ٹکڑے ڈال دیں چار سے چھ گھنٹے ان کو پانی میں بھیگا رہنے دیں پھر ان کو چار کلو چینی ڈال کر کسی بڑے پریشر ککر میں گرم کریں اس

دوران ان میں 15 گرام سٹرک ایسڈ ڈال دیں اور اس آمیزے کو خوب ابالیں کہ تین چوتھائی آمیزہ گھل مل جائے اور چھلکوں کے ٹکڑے خفیف رہ جائیں اتار کر موٹی چھلنی سے چھان کر جاروں میں بھر دیں اور مضبوطی سے ڈھکن لگا دیں۔

آلوچہ کا جام

پکے ہوئے نرم آلوچے دس کلو گرام لے کر اس کو صاف ستھرا کر دیں اور اس میں چار لیٹر پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور بیس سے تیس منٹ ابال کر نیچے اتار کر اچھی طرح کچل کر موٹی چھلنی سے چھان کر چھلکے اور گٹھلیاں نکال دیں اور صاف ستھرا گودہ حاصل کر کے اس کا وزن کر لیں اور برابر وزن چینی ملائیں اور چولہے پر چڑھانے سے پہلے اس میں 75 گرام ٹاٹرک ایسڈ ملا دیں اور قوام کریں اور گرم گرم ڈبوں میں پیک کر لیں۔

ملے جلے پھلوں کا جام

آلوچہ اور خوبانی ہم وزن لے کر دونوں پھل صاف کر کے حسب معمول جام تیار کر لیا جاتا ہے اسی طرح آلوچہ اور آڑو بھی ملا کر جام تیار کیا جاتا ہے جبکہ بہت سے دوسرے پھلوں کو بھی آپس میں ملا کر جام تیار ہوتا ہے اور ہر جام آپ کے گھر والوں کو نئے نئے ذائقے سے روشناس کراتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆

مارملیڈ اور جیلی کی تیاری

اب کچھ جیلی کی تیاری میں بھی مشغول ہوا جائے تو کیسا رہے گا؟ جیلی کی تیاری کے مراحل سے آپ کو بتدریج آگاہ کرنے میں سب سے پہلے جیلی کے لئے پھل کا انتخاب کیا جائے تو عرض ہے کہ جیلی تیار کرنے کے لئے پھل اچھا صاف مگر ذرا ترش ہونا چاہئے ادھ کچا زیادہ بہتر رہتا ہے کیونکہ پورے پکے ہوئے پھل میں ترشی اور پیکٹن کی مقدار کم ہو جایا کرتی ہے پیکٹن کی مقدار معلوم کر کے ایک اور نسخہ آپ کو بتاتے ہیں کہ جس پھل کی پیکٹن معلوم کرنا ہو اس کے اس کا ایک چمچہ لیں اور اس میں میتھیلٹڈ اسپرٹ 2 چمچے ڈال کر کسی شیشے کے برتن سے ملاحظہ کریں اگر پیکٹن کی مقدار زیادہ ہوگی تو اس کا سخت لوتھڑا بن جائے گا درمیانی مقدار میں پیکٹن کا ہونا دو تین لوتھڑے بنا دے گا جبکہ بہت کم پیکٹن والے رسوب میں پھٹکیاں بن جائیں گی۔

سیب کی جیلی

دس کلو ترش اور دودھ کچا سیب لے کر چھیل کر چار چار حصوں میں تقسیم کر لیں اور ان میں سے بیج اور سخت حصہ نکال دیں اب صاف ٹکڑوں کو لکڑی کے ڈنڈے سے کچل دیں اور یہ گودا ڈیوڑھے پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اب اس کو ململ کے موٹے کپڑے میں چھان لیں اور رات بھر پڑا رہنے دیں دوسرے روز نتھار لیں جو ٹھوس مواد وغیرہ ہوگا وہ الگ ہو جائے گا اب اس نتھارے ہوئے رسوب کو تول کر اس کے برابر چینی ڈال کر پکائیں اور جیلی کے قوام کا ملاحظہ کریں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اس چمچہ سے اٹھائیں اور زمین پر گرا کر دیکھیں اگر قطروں کی شکل میں گریں تو ابھی قوام نہیں ہوا اگر ٹکڑا چادر کی طرح گرے تو جیلی کا قوام ہو گیا ہے اس دوران آنے والا جھاگ الگ کرتے رہیں اس میں پکنے کے دوران 30 گرام سٹرک ایسڈ ملائیں اور سٹرلائزڈ برتنوں میں ڈال کر اوپر ہلکی تہہ موم کی دے کر بند کر دیں۔

امرود کی جیلی

اچھے صاف اور سخت امرود لے کر پانی سے صاف کر لیں اور اس کے آٹھ ٹکڑے لے کر اور فی کلوگرام 2 گرام ست لیموں ملا لیں اب ان ٹکڑوں کو پانی میں ڈبو دیں اور ایک گھنٹہ ابال لیں اس دوران لکڑی کے چمچہ سے ہلاتے رہیں اس کے بعد پھل کو موٹی ململ میں چھان لیں اور بیج وغیرہ الگ کر کے پھینک دیں چھنے ہوئے اس کو رات بھر رکھیں صبح نتھار کر .وپر والا رس حاصل کریں نچلا بیٹھا گدلا مادہ ضائع کر دیں اب حاصل شدہ رس میں برابر کی چینی شامل کر کے تیز آنچ پر پکائیں جیلی کا قوام ہو جائے تو اتار لیں اور صاف کر سٹرائزڈ مرتبانوں میں بھر کر ٹھنڈا ہونے پر ہلکی تہہ موم کی اوپر لگا دیں۔ اور یخ بستہ جگہ پر گودام کر لیں۔

امرود کی جیلی (دیگر)

امرود پختہ	دوکلوگرام	چینی	500 گرام
گلوکوز سیال	500 ملی لیٹر	جیلاٹن	125 ملی لیٹر
ٹاٹرک ایسڈ	7 گرام	پانی	2 لیٹر

دوکلوگرام پکے امرود کے ٹکڑے چھلکے اتارے بغیر کر لیں اور دو لیٹر پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر چڑھائیں گل جانے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے ہاتھ سے مسل کر گودا کریں اور موٹی ململ سے چھان لیں حاصل شدہ اس کو برابر کی چینی ڈال کر پکائیں اور پھر ٹھنڈا کر کے گلوکوز سیال، جیلاٹن اور ٹاٹرک ایسڈ ڈال کر دوبارہ تھوڑی دیر کے لئے پکائیں کہ قوام ہو جائے حسب سابق محفوظ کریں۔

آم کی جیلی

پوری جسامت کے ذرا کم پختہ آم منتخب کریں چھیل کر ٹکڑے کاٹ لیں اور گٹھلیوں کو ضائع کریں اب ٹکڑوں کو اتنے پانی میں بھگو دیں کہ ٹکڑوں سے ایک ڈیڑھ انچ پانی کی سطح بلند

ہو۔ درمیانہ آنچ پر پکائیں کہ پھل نرم ہو جائے اب ان کو موٹی ململ (خاشہ) میں سے چھان
کر ریشے جدا کر کے رس حاصل کر لیں کپڑا میں سے جو رس خود نکلے وہ زیادہ بہتر ہے دبا کر
رس نکالنے سے موٹا رسوب بھی آ جاتا ہے جو کہ درست نہیں ہے اب رس کے تین چوتھائی
چینی ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں اس دوران 20 گرام فی دس کلو گرام آمیزے سے کے
حساب سے سوڈیم بنزوویٹ یا ٹاٹری (سٹرک ایسڈ) ملائیں قوام ہونے پر کہ قطروں کی
بجائے چادر کی صورت میں گرے اتار لیں اور شیشے کے سٹرلائزڈ جاروں میں بھر کر ان کے
سٹرلائزڈ ڈھکنوں پر موم لگا کر بند کر دیں۔ اندرونی جانب لگی موم کی ہلکی تہہ بند ہونے پر جام
کی اوپر والی سطح پر گر کر جم جانے پر احتیاطی لہر کے طور پر جام محفوظ رکھنے میں معاون ہو گی۔

مالٹے کا مارملیڈ

مارملیڈ بنانے کے لئے جو بھی پھل منتخب کریں ان میں دو تہائی پختہ ہوں اور ایک تہائی
خام ہوں (یعنی اگر مالٹے ہیں تو 200 مالٹا پکا پختہ) اور سو مالٹا کچا (خام) ہو اس سے کچے
پھل میں پیکٹن کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے مارملیڈ بنتے وقت برابر مقدار پیکٹن ہو کر
مارملیڈ کا ذائقہ اور کوالٹی بہتر کر دیتی ہے۔

مالٹے لے کر اس طرح چھیلیں کہ چھلکے پر سفید حصہ نہ رہے اور پھل پر سے بھی سفید
حصہ اتار دیں اور پھل کے ٹکڑے کر لیں اور چھلکوں کو آڑھی پھانکوں کی شکل میں کاٹ لیں
اسٹین لیس اسٹیل کے دیگچے میں پھل ڈال کر پانی میں ڈبو دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں اس
دوران چمچہ چلاتے رہیں کہ پھل نیچے لگ نہ جائے ایک گھنٹے (تقریباً) کے بعد اتار کر موٹے
کپڑے (ململ) سے چھان لیں آج کل بازار میں جیلی بیگ کے نام سے بھی ایک تھیلی ملتی
ہے جس میں یہ آمیزہ جو کہ جام جیلی مارملیڈ کے لئے آسانی سے چھن جاتا ہے 24 گھنٹے
رکھنے کے بعد اوپر سے نتھار کر رس نکال لیں اور اس کے برابر چینی ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں
جھاگ میل اتارتے رہیں اس دوران چھلکے جو کاٹ کر رکھے ہوں وہ بھی شامل کر دیں قوام
ہونے پر اس میں فی کلو گرام (2) گرام کے حساب سے سوڈیم بنزوویٹ یا ٹاٹری شامل

کریں اور گرم گرم ہی شیشے کے سٹرلائزڈ جاروں میں بھر کر بدستور ڈھکن مضبوطی سے لگا
دیں۔

نارنج کا مارملیڈ

یہ مارملیڈ سب سے زیادہ کھایا جانے والا مارملیڈ ہے اپنے ذائقے کی وجہ سے یہ
مارملیڈ بچوں کو ناشتہ کے علاوہ بھی اکثر کھاتے پایا جاتا ہے اچھی قسم کی نارنگیاں مناسب سائز
کی لے کر اوپر سے نیچے اس کے چھلکوں پر کٹ لگائیں ں اور احتیاط سے چھلکے اتار کر ان میں
اندرونی سفید حصہ اچھی طرح صاف کر کے ان کے سلائیس کاٹ لیں اور چھلکا اتاری
نارنگیوں کو لکڑی کے ڈنڈے سے کوٹ کر یا جوسر سے جوس نکال لیں اس دوران حاصل شدہ
گودا بیجوں سمیت پھنکوا دیں اگر کوئی جانور بکری یا گائے بھینس گھوڑا رکھا ہے تو اس کو کھانے
کے لئے دے دیں اس دوران چھلکوں کے سلائیس کو پانی میں ابال کر نرم کر لیں اور بعد، رس
میں شامل کر لیں اور برابر وزن کی چینی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ پھل
کے رس اور چھلکوں کا تناسب یوں ہوتا ہے کہ اگر رس 10 لیٹر ہو تو اس میں 700 گرام چھلکے
شامل کر سکتے ہیں اب پانچ منٹ دھیمی آنچ پر پکانے کے بعد آنچ تیز کریں اور قوام کریں
قوام کرنے کے درمیان میں فی کلو گرام سوڈیم بنزوویٹ یا سٹرک ایسڈ دو گرام کے حساب
سے شامل کریں اور گرم گرم ہی جاروں میں بھریں ڈھکنوں کے اندرونی جانب موم کی پتلی
فلسنگ کریں جب آپ ڈھکن کو بند کریں گے تو بھاپ سے وہ موم مارملیڈ کی سطح پر اتر آئے
گی اور اس کو دیر تک محفوظ رکھنے کا باعث ہو گی۔

☆☆☆☆☆☆☆

سنگترے کا مارمیلڈ

سنگترے کا رس	2 لیٹر	چینی	ایک کلوگرام
گلوکوز	ایک کلوگرام	جیلاٹن	125 گرام
اورنج ایسنس	10 قطرے	سنگترے کے چھلکے	150 گرام

سنگترے کے رس میں چینی ملا کر پکائیں قوام گاڑھا ہونے پر گلوکوز ملائیں اور پکاتے جائیں اس دوران جیلاٹن پانی میں گھول کر رکھ دیں گھل جانے پر یہ بھی قوام میں شامل کر لیں آخر میں سنگترے کے چھلکے کٹے ہوئے پھریری کی شکل میں اوپر چھڑک کر پانچ منٹ مزید پکائیں اور اتار کر ٹھنڈا ہونے پر انہیں کے قطرے ڈال کر ملا کر سٹرلائزڈ بوتلوں میں بھر لیں قارئین یہ تمام جو طریقے آپ کو اچاروں، مربہ جات، چٹنی، جام، جیلی، مارمیلڈ کے بتائے گئے ان کو انڈسٹریل سطح پر بنانے کے لئے صرف ان کے اوزان بڑھانے ہوں گے اس کے علاوہ کوئی مزید کام اس سلسلہ میں نہیں کرنا پڑے گا اور آپ کی فیکٹری لگ جائے گی کاروبار کا کاروبار مزے کا مزہ۔

والسلام حکیم عابد حسین عابد